

暑い日がつづき、冷たい飲み物を飲む機会が多くなる
季節でもあります。



今回のテーマは「甘い飲み物に気をつけよう！」です。

あなたなら何を選びますか？

市販の甘い飲み物には、多くの糖質が含まれています。飲み物に含まれる糖質の量を
砂糖の量に置き換え、1本3g入りのスティックシュガー何本分に当たるか確認しましょう！



【ペットボトル1本あたり500ml】

 水 0本 0 kcal	 お茶 0本 0 kcal	 スポーツ ドリンク 8本 11kcal	 フレーバー ウォーター 11本 125kcal	 ミルクティー 15本 185kcal	 コーラ 19本 230kcal	 サイダーなど 炭酸飲料 21本 255kcal
 野菜汁100% 野菜ジュース 3本 36kcal/200ml	 乳酸菌飲料 4本 46kcal/65ml	 缶コーヒー(微糖) 6本 67kcal/190ml	 果汁100% オレンジジュース 7本 84kcal/200ml	 栄養ドリンク 8本 95kcal/120ml	 のむヨーグルト 11本 130kcal/200ml	

★飲み物に含まれる糖質は、果糖、ブドウ糖液、砂糖を示すものがほとんどで、身体に素早く吸収される性質があります。そのため血糖値の急激な上昇や中性脂肪の増加などにつながり、生活習慣病を発症する原因になります。

例えば、板チョコレート1枚(50g)に含まれる糖質を砂糖に換算すると、約26gが含まれています。コーラやサイダーなどの炭酸飲料には、それ以上含まれています。

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	Tr
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0g

★1本500mlのコーラを飲んだら・・・

$$11.4 \text{ g} \times 500 \text{ ml} \div 100 \text{ ml} = 57 \text{ g}$$

(炭水化物) (内容量) (単位当たり) (砂糖換算量)



※糖質=炭水化物-食物繊維

スティックシュガー1本は、3g入りなので、
57÷3=19(本)

手軽に作れて、もう一品おいしく野菜（70g）がとれるレシピを紹介します。



むらさき玉ねぎのサラサラサラダ



アドバイス

玉ねぎは水分をよくきります。
全部を混ぜたあと少しおくと味がなじみます。



【材料 4人分】

むらさき玉ねぎ	150g
きゅうり	150g
おくら	50g
にんじん	25g
コーン缶	25g
塩	2g
こしょう	少々
合わせ酢（市販）	15g

～野菜でもう一品 お手軽レシピ集～より
群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

【1食分の栄養価】 エネルギー：35kcal、食塩相当量：0.7g

《作り方》

- ①むらさき玉ねぎをスライスして水にさらす。
- ②きゅうりは千切り、にんじんはさいの目切りにする。
- ③②のにんじん、おくらを茹でる。
- ④③の茹でたおくらを輪切りにする。
- ⑤玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーンをボウルに入れて混ぜ、塩、こしょう、合わせ酢を混ぜて少しおく。

前橋市民限定

がん患者アピアランスサポート事業

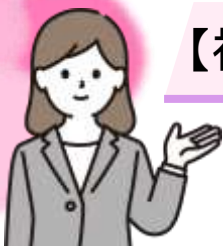
がん患者の皆様の就労や社会参加の一助となるよう

ウィッグや乳房装具などの購入費用の一部を補助

【補助金額】 上限30,000円（対象者1人1回）

上限額に満たない場合は、購入実費額となります。

対象者や補助の対象、申請方法等は上記QRコードをご確認ください。



問い合わせ先 健康増進課健康づくり係 027-220-5784