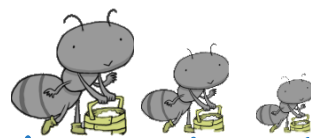


食育 メール

三 条 市

見えない砂糖にご用心



砂糖

との上手な付き合い方



疲れた時に食べたい菓子やジュース等の甘いもの。甘いものに入っている砂糖は、素早く脳のエネルギー源になり、頭をシャキッとさせてくれたり、ストレスを解消してくれたりする効果があるセロトニンという物質の働きを手助けし、ほっとした気持ちにしてくれます。今回は私たちの生活に身近な砂糖と上手に付き合う方法をご紹介します。

砂糖の歴史



紀元前

砂糖は紀元前の時代、インドに遠征に行ったアレクサンダー大王がガンジス川でサトウキビを発見したことから、作られるようになりました。



奈良時代

その後、世界中に広まり、奈良時代に、中国から日本に伝来しました。当時の砂糖は大変貴重で、食用としてではなく、薬として使われていました。



室町時代

室町時代になると、貴族や武士の間で流行した茶の湯と共に、羊かんやまんじゅうなどの和菓子が発達し、少しずつ菓子原料としても使われるようになりました。



明治時代

そして、江戸時代には徳川吉宗が琉球王国(=現在の沖縄県)からサトウキビを取り寄せ、江戸城内で栽培するなど、サトウキビの栽培を推奨したことで、国産の砂糖を作れるようになりました。その後、明治時代には庶民にも食用として広く普及しました。

目に見えない砂糖

料理をする時、砂糖を入れた量は目に見えますが、菓子や清涼飲料水などに含まれる砂糖は目に見えないので注意が必要です。

1日の砂糖の上限量
20g
スティックシュガー(3g) 6.6本分

ヨーグルト
12g

メロンパン
40g

ショートケーキ
29g

チョコレート
30g



果物の香料が入った見た目は水のような甘い天然水

炭酸飲料	スポーツ飲料	100% オレンジジュース	エキス入り天然水	乳酸菌飲料
57g(19本)	24g(8本)	54g(18本)	24g(8本)	15g(5本)

※()内はスティックシュガー(3g)の本数

とりすぎると?

頻繁に菓子や清涼飲料水を口にしていると、砂糖のとりすぎにつながり、体に色々な異変が起こります。



肥満



食欲がなくなる



いらいらしやすくなる

食べ方のポイント

食べ過ぎを防ぐには、「時間」と「量」に気をつけることがポイントです。

1 「時間」

食べてもOKという時間を決めましょう。



2 「量」

量を決めて食べましょう。

菓子

- 小皿に取り分ける
- 小分けされたものを買う

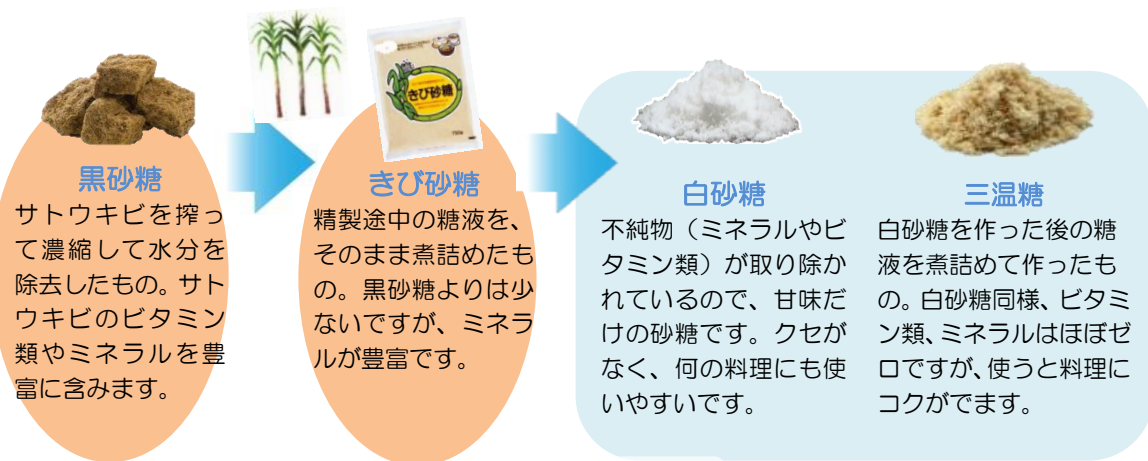
ジュース

- コップにうつして1日1杯にする
- 水や氷で薄める



いろいろな砂糖

砂糖のとりすぎはよくありませんが、私たちの生活には欠かせない食材です。砂糖によっては糖分以外にも、ビタミンやミネラルが入っているものもあります。上手に砂糖を選ぶようにするとよいですね。



てんさい糖



てんさい糖は砂糖大根が原料です。寒冷地で採れるため、体を温める作用があります。また、オリゴ糖が豊富で、整腸作用があるビフィズス菌を増やしてくれるため、おなかに優しい砂糖と呼ばれています。

旬の食材紹介 7月は“ナス”

新潟県はナスの出荷量も消費量も全国的に多い県です。三条では、露地栽培の他に、主に大島地区でハウス栽培され、県内では一番早い時期に出荷が始まります。ハウスで栽培された三条のナスは、アクが少ないことが特徴です。その理由は、実がなり始めてから収穫までの時間が短く、アクが溜まらないうちに出荷できるためです。今が旬のナスの味や食感を楽しんでください。



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳の形でしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

夏休みのおやつに作ってみてね！

かぼちゃのアイス



～材料～
かぼちゃ 1/4 個
生クリーム 1/2 カップ
ヨーグルト 1/2 カップ
はちみつ 大さじ2

～作り方～

- ① かぼちゃは2cmくらいの厚さに切る。
- ② フライパンに切ったかぼちゃとひとひたの水を入れ火にかけ、蓋をして蒸しゆでにする。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら湯を捨ててフォークなどで潰す。
- ④ 泡立てた生クリームに、はちみつ、ヨーグルト、潰したかぼちゃを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ タッパーなどに入れ、冷凍庫で冷やして完成！



さつまいもやバナナで作ってもおいしいよ！

ポイント
かぼちゃ

野菜や果物の自然な甘味はおやつにぴったり。食物繊維やビタミン類もたっぷりです。

はちみつ

砂糖よりも甘味が強く、低カロリーです。白砂糖には入っていないミネラルやビタミン類もたっぷりです。

一編集後記一 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

砂糖のとりすぎに気をつけようと思いつつ、甘い誘惑に誘われて本能的に砂糖を欲してしまいます。残念ながら暑くなくても私の甘党は変わりません。私がアイスクリームを見ているのではありません。アイスクリームが私を見ているのです。

そんな私でもできることから始めました。アイスクリームが食べたくなったら、凍らせた果物を食べています。おやつを作る時はどれだけの砂糖を使っているのかを確認し自分を戒めています。少しずつではありますが、できることからやっていきたいと思っています。



三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp