

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

「過剰な砂糖は体に悪い」ってどうして？

知っておきたい砂糖のはなし

段々と暑さも増し、冷たいアイスクリームや炭酸飲料がおいしく感じる夏がやってきました。
しかし、みなさんはこれらに含まれる砂糖について考えたことはありますか？
砂糖は私たちのエネルギー源として欠かせない糖質の一つですが、とり過ぎには要注意です。

身近に隠れている砂糖

暑い夏に欲しくなる、冷たくて甘い食品にはどれだけの砂糖が入っているでしょうか。
スティックシュガーに換算して見てみましょう！（スティックシュガー 1 本 3 g）



よく冷えた炭酸飲料は
甘ったるく感じないけど
どうして？

それは温度に秘密があります！

甘味は体温に近い温度で 1 番味が強く感じられ、
温度が低くなると感じにくくなります。
キンキンに冷えた炭酸飲料はおいしく、
ぬるくなった炭酸飲料が甘ったるく
感じるのはこれが理由ですよ。

「全くとらない」も「とりすぎ」もダメ！

不足

糖質の不足・過剰で起こること

●脳のエネルギーが不足する

集中力低下

イライラ

不眠

●足りないエネルギーを作るため
筋肉が分解される

基礎代謝低下

筋力低下

寝たきり

1 日当たりの
砂糖摂取上限量

大人

20g

(6.5 本)

子ども

10g

(3.5 本)

●砂糖依存

砂糖はとても

依存性の高い食品！

●ビタミンの不足

肌荒れ

疲れやすい

●肥満・生活習慣病

●体の糖化

→詳しくは次のページ！

過剰

老化の原因！？ 糖化の仕組み

①

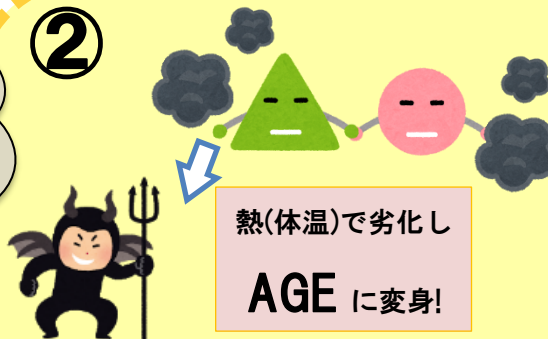


たんぱく質



血中の糖が過剰になり溢れ出すと、体の細胞や組織を作っているタンパク質と結びつきます。それが体温で温められると…

②



熱(体温)で劣化し
AGE に変身!

★AGE とは？★

Advanced Glycation End-Products の頭文字をとって AGE と呼び、日本語にすると「終末糖化産物」といいます。食品にも含まれ、糖とたんぱく質の結合に熱が加わることで増えます。パンケーキやステーキなど、こんがりと焼き色がついた食品に多いです。

血糖値が高い状態が長く続いたり、AGE が多く含まれる食品を頻繁に食べることでより体内に蓄積します。

③

AGE はコラーゲン繊維が大好き！

骨

関節

血管

肌



AGE が蓄積されると体中にあらゆる症状が！



- 骨や関節の組織がもろくなり、骨粗しょう症や変形性関節症のリスクが増す。
- 血管が固く、細くなる。動脈硬化のリスクが増す。
- しみ、しわ、たるみ、くすみの原因になる。

【その他 AGE が関わっているとされる病気や症状】

- ・アルツハイマー型認知症 ・がん ・心臓病
- ・歯周病 ・腎臓病 ・不妊症 ・更年期障害 等

甘いものは食べる量と頻度を考えて楽しみましょう！

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。



一編集後記 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紹介します。今月号は砂糖についての特集でした。砂糖と言っても、上白糖やきび砂糖、てんさい糖などいろいろな種類がありますよね。みなさんの家庭ではどんな砂糖を使っているのでしょうか。それぞれ香りや味、栄養素に違いがあるので、いろいろな砂糖を試してみるのもいいですね。我が家ではきび砂糖を使っていて、サトウキビの香りが良く、またサラサラしているため湿気で固まりにくいことも使いやすい点です。私たちの生活に身近な砂糖、少しこだわって選んでみてはいかがでしょうか。

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かたち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）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g
未満

女性 7g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

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