



## 7月のテーマ あま〜い飲み物には要注意！



栄養科だよりでも何度か特集している飲み物の砂糖量。  
暑くなるこの季節にもう一度復習しましょう！

### 侮ってはいけない！ジュースの砂糖量



約18個   約11個   約0個   約11個   約16個   約18個   0個  
角砂糖18個分=54g(1個あたり約3g)

**Q.** どうしてジュースには砂糖がたくさん含まれているの？

**A.** 冷たい液体に溶けた砂糖は甘さを感じにくいいため、砂糖が大量に入っています。そのため、思っていた以上に砂糖を取ってしまいます。

**Q.** ジュースは血糖値を上げやすいって本当？

**A.** 液体は吸収が早いので一気に血糖値を上げます。



夏太りする原因の一つに！！

### カロリーゼロ？低カロリー？

「ゼロ」や「控えめ」の表示の基準は決められています。こちらを参考にしてください。普通のジュース飲料よりは砂糖を控えられますが、**飲み過ぎると意味がありません**。また、全くの糖質ゼロ、カロリーゼロでも、必ず甘味料は使われています。

ノンカロリー  
カロリーゼロ

飲料100mlあたり  
**5kcal未満**

カロリー控えめ  
低カロリー  
カロリーオフ

飲料100mlあたり  
**20kcal以下**

糖質ゼロ

飲料100mlあたり  
**0.5g未満**

糖質オフ  
微糖、低糖

飲料100mlあたり  
**2.5g以下**

### 7月のおすすめレシピ

\*レシピはリーフレットで！

しっかり食べて夏を乗り切ろう！  
さっぱりでもスタミナ満点！「豚肉とナスのガーリックおろし丼」  
包丁いらすの簡単1品「ピリ辛たたきキュウリ」

## 7月のおすすめレシピ

### 豚肉とナスのガーリックおろし丼

1人分: 537kcal 塩分: 2.3g

材料(2人分)

・豚肉(細切れ)	160g	A	・醤油	小2
・塩	少々		・みりん	小2
・ナス	1本		・酒	小2
・にんにく	1片		・大根おろし	好みの量
・油	大2		・青ネギ(小口切り)	一つまみ
			・ポン酢	大1
		・ご飯	150g×2	

1. 豚肉に塩をふり、揉みこむ。ナスは縦半分にし、斜め薄切りにする。にんにくは薄くスライスする。
2. フライパンに油をひき、にんにくを加える。焦げ目がついたら、A. の調味料に浸す。
3. 2. のフライパンでナスと豚肉を炒める。ある程度火が通ったらA. を加える。
4. 丼ぶりにご飯、3.、大根おろし、青ネギの順で盛る。最後にポン酢をかける。



### ピリ辛たたきキュウリ

1人分: 33kcal 塩分: 0.8g

材料(2人分)

・きゅうり	1本	・豆板醤	少々
・鶏ガラスープの素	小2/3	・ごま油	小1
		・白ごま	小2/3

1. きゅうりをポリ袋に入れ、まな板の上でめん棒でたたいて割る。食べやすい大きさにする。
2. ポリ袋に入れのまま、鶏ガラスープの素をいれて揉みこむ。5分ほどおく。
3. 汁気が出たら絞り、水を切る。豆板醤、ごま油、白ごまの順に入れて、混ぜ合わせる。冷やして皿に盛る。



当院では栄養相談を行っています。

お気軽に医師にご相談下さい。

