

知らず知らずのうちに摂ってしまう糖分

前ページの図を見ると、ジュース類は砂糖がたくさん含まれていることがわかります。にも関わらず、「甘過ぎて飲めない」とならないのはなぜでしょう？ 実は低温だと舌が「甘さ」を感じにくいのです。試しに同じ清涼飲料水を常温にしてから飲んでみてください。甘過ぎて飲めないことがわかります。

甘い飲み物を水代わりにガブガブ飲んでしまっただけでは、いつの間にか糖分のとり過ぎになってしまいます。喉の渇きには、水かお茶が一番！ジュース類は、嗜好飲料として美味しく味わって飲みたいものです。

◆糖分の摂取目安量

糖分のとり過ぎは、肥満など生活習慣病の原因となるだけでなく、血糖値の急激な上昇と低下のくり返しによる疲労感や手足のむくみ、集中力の低下、気分の落ち込み、協調性の低下といったトラブルを招くこともあります。

世界保健機関（WHO）の指針によると、食事以外で1日に摂取してもよい糖分は1日の総カロリーの5%程度が望ましいとしています。これは平均的な大人の場合、25g程度となり、スティックシュガーで換算すると8本分となります。

500mlの炭酸飲料や100%ジュースを飲んでしまうと、たった1本で1日の必要摂取量を超えてしまいます。加えて、アイスクリームやショートケーキを食べようものなら…です。

◆料理に使う砂糖

西洋料理ではあまり砂糖を使いませんが、日本人は結構砂糖を使います。煮物や酢の物、きんぴら、煮豆などなど。小さじ1杯の砂糖は3gですから、スティックシュガー1本分になります。

塩分を気にする方はかなり多くいらっしゃいますが、糖分はいかがでしょう？ 知らず知らずのうちに砂糖を使っています。

塩分と同様に糖分についても、素材の味を生かした味付けにして、よく噛んで食べると素材の甘みを感じることができます。濃い味付けになれた舌でも、舌は慣れてきます。お料理が穏やかなやさしい味付けであれば、食後のスイーツはより一層おいしくなることでしょう。



ちなみに、料理に使う調味料で糖分を含むのは砂糖だけではありません。みりん、はちみつ、ケチャップ、すし酢、めんつゆなどが糖分を多く含む調味料です。

アイスやチョコなど甘い菓子類を食べれば、砂糖をとり過ぎたかな？ と自覚があるかもしれませんが、飲み物や料理の調味料は見落としがちです。そんなに食べてないのに体重が落ちない原因は、もしかしたらそこにあるかも…。

無糖缶コーヒーを飲み比べてみた！

砂糖をとりすぎないように、無糖の缶コーヒーを飲んでみたけど、「美味しくない！」と思われた方いらっしゃいませんか？

中には美味しいものもありますが…。そこで3社の無糖缶コーヒーを飲み比べてみることに！甘みでごまかされない分、材料の味がストレートに伝わり、メーカーによってかなり違いがあることがわかりました。

A社



B社



C社



	A社	B社	C社
品名	コーヒー	コーヒー	コーヒー
原材料名	コーヒー、香料	コーヒー	コーヒー
栄養成分表示 (100gあたり)	I補糖 - 0kcal たんぱく質・脂質 0g 炭水化物 0.7g ナトリウム 23mg 糖類 0g	I補糖 - 0kcal たんぱく質・脂質 0g 炭水化物 0-1.0g ナトリウム 10-30mg 糖類 0g	熱量 0kcal たんぱく質・脂質 0g 炭水化物 0.5g 糖類 0g、食塩相当量 0.001-0.08g
缶に表示されている情報	*キレ実感 *100% 産上位3%の希少高級豆「エメラルドマウンテン」使用	*深煎り・荒挽き・雑味なし	*香料無添加 *ROASTED COFFEE 100%
缶の種類	アルミ	スチール	アルミ
味	酸味あり	雑味がなく、やさしい味で飲みやすい	苦みがある。家で淹れるコーヒーのような味
香り	缶を開けた時、コーヒーの香りがたった	やさしいコーヒーの香り	ザ・ブラックコーヒーという感じ
舌ざわり	舌に刺さるような痛み(キレ?)を感じた	さらさらと飲める、やわらかい感じ	コーヒー豆の輪郭がしっかりしている

強い香りが好きな方はA社、雑味がなく飲みやすいのはB社、苦みがあってコーヒーの味を楽しみたい方はC社、という感じでしょうか。

いろいろ飲み比べてみると、無糖に限らず、微糖コーヒーでも原材料に食品添加物が使用されているものは、何か味が自然ではないように感じます。無糖缶コーヒーは美味しくない！という方、1社だけであきらめず、他メーカーを試してみませんか。

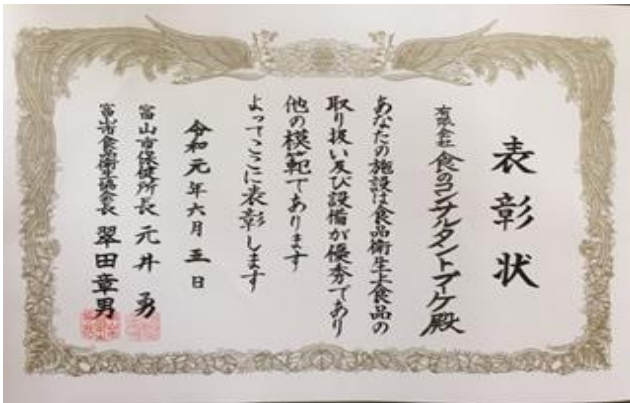
大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

(有)食のコンサルタントブーケは

「食の安心・安全・五つ星店」です

食品衛生協会より、衛生管理の記録や従事者の健康管理など5項目（＝五つ星）を実施していることを認められています。そして、今年6月には、富山市食品衛生協会から、衛生管理が優秀であるという表彰状を頂きました。



野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その200♪

<材料> 4人分

きゅうり 中1本

塩 小さじ1/5

しょうゆ 小さじ1

かつお節 1/2袋(1.2g)

★きゅうりの土佐和え★

<作り方>

- ① きゅうりを小口切りにし、塩でもんで水けを絞る
- ② ①をしょうゆとかつお節で和える。

シンプルな味つけで、きゅうりの味が引き立ちます

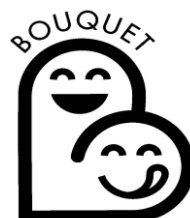
桶本

<ハーブを楽しもう>

ラベンダーの花が咲いていました。花の紫色と葉の緑色の組み合わせの美しさはなんともいえません。ラベンダーの花の形は、種類により違います。シュッとしたものやウサギの耳のような可愛い形のものなどがあり目を楽しませてくれます。また、ラベンダーは優しい香りも魅力的です。身近に「ラベンダーかな？」と思う植物があったら、香りをかいでみましょう。もしかしたら、それがラベンダーかもしれませんよ。 桶本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日