



ヘルスケアレシピ

第18号
2017年
春号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



えいよう広場

飲み物のエネルギーを知っていますか？



水、コーヒー、緑茶、紅茶、スポーツドリンクなど、様々な種類の飲み物がありますが、みなさんは普段何をよく飲みますか？仕事や勉強・家事の合間・毎日の食事・スポーツの合間には脱水予防と様々な場面で飲み物をとると思います。普段飲んでいる飲み物はどのくらいのエネルギーがあるか気にしたことはありますか？

飲み物に含まれるエネルギー源は砂糖等の炭水化物です。砂糖は1gで4kcalのエネルギーがあります。ここでは、コップ1杯200g当たりのエネルギーを1本3gのスティックシュガーに置き換えて考えてみましょう。
※算出方法：飲み物のエネルギー（〇〇kcal）÷砂糖3gのエネルギー（12kcal）

	スティックシュガーの本数	エネルギー
お茶	0本	0kcal
紅茶（ストレート）	0本	0kcal
コーヒー（ブラック）	0本	0kcal
スポーツドリンク	約4本	48kcal
コーヒー飲料	約6本	72kcal
炭酸飲料	約7本	84kcal
果汁100%ジュース	約7本	84kcal
野菜ジュース	約7本	84kcal
ヨーグルトドリンク	約11本	132kcal

エネルギー

高

<コーヒー・紅茶>

ストレート・ブラックがおすすめですが、しかし砂糖やミルクを入れることで一気にエネルギー量は多くなるので注意が必要です。



<炭酸飲料>

炭酸飲料は水とシロップ、香りを付けた混合液を冷やして炭酸ガスを吸収させているため1缶（350ml）で35~40gの砂糖をとることになります。



<乳飲料>

比較的エネルギーや脂肪分が高い商品が多いです。特定の栄養素を強化したものなど様々な機能の乳飲料がありますので、用途に合わせて活用しましょう。摂取の目安量があればチェックしてみてください。



飲み物はいずれ液体なので沢山飲んでしまいがちですが、意外とエネルギーの多いものがあります。食べ物だけではなく飲み物も選び方で大きくエネルギーが変わります。春は気温の上昇とともに汗をかく機会が増えるため、体が乾きやすくなっています。そのため、この季節の水分補給はとても大切です。水分補給は水やお茶を中心に、甘い飲み物はとりすぎないように心がけて下さい。

旬の食材レシピ

鶏肉と菜の花のパスタ

パスタと具はひと鍋でゆでるから簡単!



材料 (2人分)

- ・パスタ 140g
- ・ささみ 3本
- ・菜の花 1束
- ・ごぼう 1/2本
- ・酢 少々
- ・にんにく (すりおろし) 1/2かけ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・粗挽き黒こしょう 適量

エネルギー 481kcal
食塩 2.3g

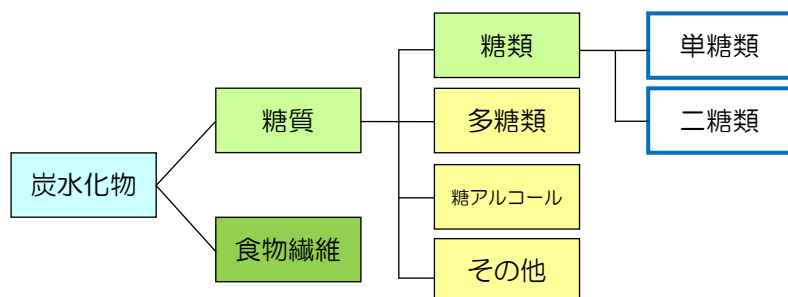
作り方

- ①ささ身は白い筋があれば取る。菜の花は茎の固い部分を切り、長さを半分に切る。ごぼうはさがきにし、酢少々を加えた水に5分ほどさらして水気をきる。
- ②ボールににんにくとオリーブオイルを入れて混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯3ℓを沸かし、塩大さじ2とパスタを加え袋の表示通りゆで始める。ささ身を入れて3~4分ゆでたら取り出し、ほぐして冷ましておく。菜の花は1分ほどゆでて取り出し水にさらしてざるにあげ水気を絞る。ごぼうはパスタがゆで上がる2~3分前に入れて一緒にゆで上げる。
- ④パスタとごぼうがゆで上がったたらざるに上げ、ボールに入れて ささみ、菜の花も加えて和える。粉チーズと粗挽き黒こしょうを適量ふる。

<菜の花の栄養>

菜の花はカロテンやビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養価の高い緑黄色野菜です。選ぶ時はつぼみが閉まっていて花が開いていない鮮やかな緑色のものを選びましょう。

「糖類ゼロ」「無糖」「シュガーレス」は本当にゼロ?



☆「炭水化物」=「糖質」+ 食物繊維

炭水化物はごはんやパン、麺類などの主食に多く含まれます。

☆「糖質」=「糖類」+ 多糖類 + 糖アルコール + その他

糖質は大きくわけて4つに構成されています。

糖質は体内に吸収されて体を動かすためのエネルギー源となる栄養素です。

☆「糖類」=「単糖類」+「二糖類」

糖類は糖質の一部でさらに単糖類と二糖類に分類されます。単糖類は果物に含まれる果糖やブドウ糖などでエネルギー源になりやすいと言われています。二糖類は砂糖や牛乳などに含まれる乳糖、水飴に含まれる麦芽糖などです。これらも単糖類と同じくエネルギー源になります。消化吸収が早いため血糖値を上げやすいという特徴があります。

糖類ゼロや糖質オフなどの商品が出回っていますが使ったことはありますか? 「糖類ゼロ」は実はゼロ(0g)ではありません。飲料なら100ml、食品なら100gに含まれる糖質が0.5g未満の場合は「ゼロ」「無」「レス」と表示が可能です。糖が全く入っていないようなイメージになりますが微量以下の数値であれば「糖類ゼロ」「無糖」「シュガーレス」という表記ができます。上記の表記がありながら甘さを感じるのは「糖質」に含まれる糖アルコールや人工甘味料が使用されているかもしれません。実際に表示だけではわからないこともあるため、ゼロと表示されているものもとりすぎには注意が必要です。

編集後記

春は花が咲き始める季節とともに様々な環境の変化のある季節です。環境の変化などでいろいろとストレスもかかる時期。ちょっと気分が落ち着かないなと感じた時は、適切に飲み物を選んで一息ついてみるのもいいかもしれませんね。

