



えいようだより 10月号

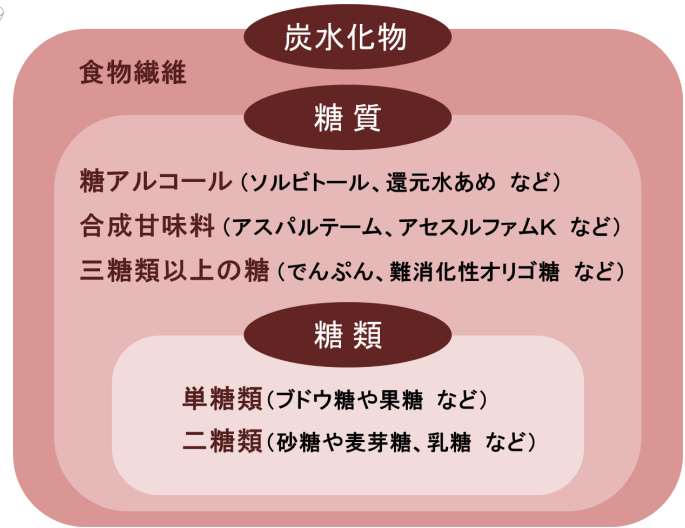
第39号
発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 甘味料の分類と注意点

甘味料



には、単糖類・二糖類、低エネルギー甘味料として糖アルコール、難消化性オリゴ糖、合成甘味料のアスパルテーム、アセスルファムKなどがあります。炭水化物は表に示すように分類され、「糖類ゼロ」や「ノンカロリー」といった宣伝広告のある飲料や菓子では低エネルギー甘味料が使われている場合が多く見られます。近年、「ノンカロリー飲料を1週間に1本以上飲むと、糖尿病発症リスクはめったに飲まない人の1.7倍（日本人中年男性2037人を対象）」「合成甘味料には、代謝にかかわる腸内細菌のバランスを崩し、血糖値が下がりにくい状態にする作用があり、糖尿病や肥満といった生活習慣病のリスクを高める（マウスと少人数のヒトを対象）」という記事が新聞に載りました。低エネルギー甘味料はヒトの消化管では消化・吸収されず、食後の血糖値に影響を与えませんが、まだその安全性については研究されているところです。ときどき甘いものがほしくなった際に利用する程度とし、習慣的な摂取は控えたほうが良さそうです。



今月のレシピ さつまいもときのこの炒め煮

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm幅の半月切りに。しめじは石づきを取り、ほぐす。油揚げは油抜きし、短冊切り。いんげんは下ゆでし、4cmの長さに切る。
- ② なべにごま油を熱し、さつまいも、しめじ、油揚げを炒め、水、麺つゆ、砂糖を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ いんげんを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

材料

さつまいも	40g
しめじ	15g
いんげん	5g
油揚げ	3g
水	小さじ2
麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ1/4
砂糖	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2



さつまいもはあくが強く、空気に触れると変色してしまうので切った後は水にさらしておきましょう。お好みで豚肉や鶏肉を加えるとボリュームのあるおかずになります♪

1人分 エネルギー:97kcal 蛋白質:1.7g 脂質:3.2g 炭水化物:16.1g 塩分:0.2g