



えいようだより 5月号

第142号

発行 令和6年
静岡県立総合病院
栄養管理室

特集 飲み物に入っている糖分を知ろう

コンビニやスーパーでよく見かける清涼飲料水。手軽に買えるため、水分補給として飲まれている方も多いのではないでしょうか？

しかし、中には糖分が多く含まれるものもあり、糖分の摂り過ぎは肥満やメタボリックシンドロームになるおそれがあります。日常的な水分補給は水やお茶にして、糖分をとりすぎないように気をつけましょう。

コーラ

500mlあたり
225kcal
炭水化物56.5g
約**18**本分



スポーツドリンク

500mlあたり
125kcal
炭水化物31g
約**10**本分



サイダー

500mlあたり
210kcal
炭水化物55g
約**18**本分



缶コーヒー(加糖)

1缶 (185gあたり)
65kcal
炭水化物12.6g
約**4**本分



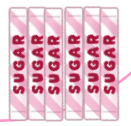
果汁100% オレンジジュース

1P (200mlあたり)
90kcal
炭水化物20.3g
約**7**本分



紅茶飲料

500mlあたり
80kcal
炭水化物20g
約**6**本分



どこを見ればわかるの？

栄養成分表示の「炭水化物」量がおおよそその糖分量になります

スティックシュガー1本=砂糖3g

栄養成分表示
(100mlあたり)
エネルギー 45kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.3g
食塩相当量 0g

②単位量

③単位量当たりの
炭水化物量

⚠ 栄養成分表示に記載されている炭水化物量は内容量と異なる場合があります。その場合は、計算が必要です。

①内容量÷②単位量×③単位量当たりの炭水化物量

例) 内容量500mlの場合…

①500ml÷②100ml×③11.3g = **56.5g**となります

今月のレシピ 新ごぼうの甘辛揚げ

《材料》3人分

- ・新ごぼう 1本
- ・片栗粉 大さじ1杯
- ・油 大さじ1杯
- ・酒
- ・みりん } (A)各小さじ2杯
- ・醤油
- ・砂糖
- ・いりごま 少々

◇作り方◇

- ①新ごぼうは洗って土や汚れを落とし、一口大に切る。
- ②ポリ袋に切った新ごぼうと片栗粉を入れ、全体にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、揚げ焼きにする。
- ④(A)を入れ、汁気がなくなるまで煮からめ、いりごまをまぶして完成♪

新ごぼうは今が旬♪
通常のごぼうよりも食感が柔らかく、
香りも強いのが特徴です



1人分 エネルギー:100kcal たんぱく質:1.2g 脂質4.2g 炭水化物:14.3g 食塩:0.6g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。