



食育だより



2025年8月

ソフトドリンクの糖分に注意しましょう！

暑い夏、のどが渇いた時に清涼飲料水やスポーツドリンクは飲みやすいですが、これらには糖分が多く含まれているものが多く、摂りすぎには注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、摂りすぎないように注意しましょう。



飲み物に含まれる糖分量の目安 スティックシュガー(1本3g)の本数で表すと・・・



約18本分

炭酸飲料 500ml/糖分55g



約5本分

野菜ジュース 200ml/糖分15g
(野菜果実ミックス)



約10本分

スポーツドリンク 500ml/糖分31g



約7本分

オレンジジュース 200ml/糖分21g

砂糖の摂りすぎは、肥満や虫歯の原因になります。また、砂糖を消化する際にカルシウムやビタミンB₁を必要とするため、摂りすぎるとカルシウムやビタミンB₁が不足し、骨が弱くなる、気持ちがイライラする、疲れやすくなるなど様々な不調を招く要因になります。



～豚肉を使った夏バテ防止レシピ!!～

冷しゃぶうどん



【材料(2人分)】

うどん	2玉	人参	20g
豚肉	70g	きゅうり	20g
(しゃぶしゃぶ用)		乾燥わかめ	2g
マヨネーズ	大さじ1	めんつゆ	適量
★ 醤油	小さじ1	(かけつゆ用に希釈)	
砂糖	小さじ1/2		
すりこま	小さじ1		

【作り方】

- ①わかめは水でもどして水気を絞る。人参、きゅうりは千切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、熱湯で火が通るまで加熱する。冷水に入れて冷やし、水気を切る。ボールに★を合わせ、豚肉を入れて和える。
- ③鍋に湯を沸かし、うどんをゆでる。ざるにあげて流水にさらし、水気を切る。
- ④器にうどんを入れ、①②を乗せ、希釈したつゆを注ぎ入れる。

豚肉に含まれる「ビタミンB₁」は疲労回復に役立ち、夏バテ防止に効果的な栄養素です。積極的に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう！

