

夏

号

栄養科便り



暑い夏はついついアイスやジュースなど冷たいものを多く摂りがちになりますが、糖分がたくさん含まれているので要注意です。甘いものの摂りすぎには気をつけて夏を楽しみましょう。

甘いものをとりすぎると…

アイスやジュースに含まれる多くの糖分はブドウ糖や果糖です。ご飯などに含まれるでんぷんと異なり、体に素早く吸収される性質があり、**血糖値の急激な上昇**につながります。

大人に限らず、子どもの頃からアイスやジュースを頻繁に摂取する習慣がつくと将来、**肥満や糖尿病**など生活習慣病になる**可能性**があり、注意が必要です。

夏バテの原因は甘いもの？！

甘いものには糖質が多く含まれているので、**糖質をエネルギーに変えるビタミンB1**をたくさん消費してしまい、夏バテや疲労の原因になります。夏バテ予防には甘いものの摂りすぎに気をつけるだけでなく、**ビタミンB1**を中心とした**十分な栄養素の補給**が重要です。



ビタミンB1を多く含む食品



「甘味」と温度の関係

甘味は体温に近い温度のときに最も甘く感じます。ジュースのように冷たくして飲む物は、甘味を感じられるように強めに調整されています。

炭酸は同じ糖度でも甘さを感じにくくなっているため、炭酸ジュースをよく飲む人は知らないうちにたくさんの砂糖を摂取しているので注意が必要です！！

果物の中に多く含まれている果糖は、**温度が低い方が甘味を強く感じる**ので、冷蔵庫で冷やしてから食べる方が、より甘味を感じ美味しく食べられます。



甘いものに含まれる砂糖量 ～角砂糖何個分？～

角砂糖 1個 = 3.5g

	バニラアイス 大1個 (200ml)	アイスクャンディー 1本 (105ml)	炭酸飲料 1本 (500ml)	スポーツドリンク 1本 (500ml)	コーヒー牛乳 1本 (180ml)
砂糖量	35.0g	16.8g	56.5g	31.0g	31.0g
角砂糖換算					