



9月の栄養だより



暑い日が続く、かき氷やジュースなど甘いものを口にする機会が多いと思います。ついつい食べてしまいがちですが、実は想像以上に砂糖が多く含まれています。今回はどのくらい砂糖が含まれているかについてのお話です。

一日の砂糖摂取量の目安は？

世界保健機関(WHO)は、砂糖の摂取量について、1日の総摂取カロリーの5%未満に抑えることを推奨しています。これは、平均的な成人で1日あたり約25g(スティックシュガー8本分)に相当します。

実際どのくらい含まれているの？(スティックシュガー3g/本)

 コーラ 500ml	 × 19	 かき氷	 × 3
 スポーツドリンク 500ml	 × 10	 シャーベット	 × 6
 サイダー 500ml	 × 18	 アイスクリーム	 × 12

意外と摂ってしまっていたと感じた方も多いのではないのでしょうか？



砂糖を摂り過ぎてしまうと、..



摂り過ぎないようにするために

- ・買いだめをしない(大入りタイプのものを買わないようにする)
- ・日にちと量を決めて食べる(毎日ではなく1日おきや週末のみにする。コップに入れて飲むなど)
- ・ガムを噛んで空腹感を紛らわせる

※スポーツドリンクについて

夏はスポーツドリンクを飲まないで塩分が足りなくなってしまうとお思いの方も多かもしれませんが、塩分は普段の食事でも十分摂取できます。基本的に水分摂取は水やお茶で済ませていただいて大丈夫です。脱水や熱中症などの心配がある場合は、オーエス1がオススメです。

今日からでも実践できることはたくさんあるので、できそうなことから始めてみましょう！