

摂りすぎ注意報 ～あなたの飲み物はなんですか？～

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



暑い季節の到来。冷たいジュースが飲みたくなる季節ですね。つつい自販機やコンビニによりペットボトルのジュースを買ったりしていませんか？清涼飲料水に含まれている炭水化物の多くは糖類で、体内への吸収が早い単糖類がほとんどです。糖類の摂り過ぎは、血糖の上昇に關与します。知らず知らず摂り過ぎてしまうその前に、ちょっと下記の図を思い出してみましょう。

スティックシュガー1本あたり：3g 12kcal

飲料例		
炭酸飲料 500ml あたり		約18本
スポーツ飲料 500mlあたり		約10本
果物ジュース 200mlあたり		約7本
コーヒー飲料 190ml あたり		約5本
ウーロン茶		0本

※ 飲み物のエネルギー量を砂糖に置き換えて表示。記載してある砂糖の量をそのまま含むわけではありません。商品によって含有量は異なります。おおよその目安として参考にしてください。

夏バテ
予防レシピ

梅とシソのあっさりお蕎麦

☆ 献立のポイント ☆

梅干しに含まれるクエン酸で疲労回復効果アップ！



材料（2人分）

- 蕎麦(乾) 2束
- ささみ 100g
- 酒 大さじ1
- 梅干し 1個
- 青しそ 4枚
- 麵つゆ(ストレート) 小さじ1
- ごま 小さじ1
- 刻みのり 適量

【かけつゆ】

- ごま油 小さじ1/2
- 麵つゆ(ストレート) 大さじ4

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら酒を入れ、ささみを入れて火が通るまで茹でる。湯から取り出し、冷めたら小さく裂く。
- 梅干しは、種を除き、ペースト状程度になるまで刻む。青しそは千切りにする。梅干しとつゆ小さじ1を入れて混ぜ合わせておく。
- ボウルに1、2、ごまを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 蕎麦は茹でて、しっかり水を切っておく。
- 器に蕎麦を入れ、その上に3を載せ、上から刻みのりをちらす。
- ごま油と麵つゆを混ぜ、器の周囲からかけて完成！

☆ 食べる時は、混ぜ合わせて食べると味が絡みます。

1人あたり エネルギー：約335kcal 塩分：約1.6g

