

「見えない砂糖や油を意識しよう」

清涼飲料水に要注意！

私たちが普段口にするお菓子や清涼飲料水には、砂糖が多く含まれます。

特に、飲み物に含まれる糖質は、体に吸収されやすく**血糖値を急激に上げるため**、要注意です。

下記の例を参照に、含まれている砂糖量の目安を知りましょう。

～嗜好品に含まれている砂糖の量～

菓子類	容量	砂糖量	清涼飲料水	容量	砂糖量
あめ玉	3個	15g	乳酸菌飲料	65ml	12g
大福もち	小1個	17g	缶コーヒー	190ml	13g
クリームパン	小1個	17g	栄養ドリンク	100ml	15g
チョコレート	6かけ	30g	スポーツ飲料	500ml	33g
アイスクリーム	200g	37g	コーラ、サイダー類	500ml	40g

※ 清涼飲料水は糖質量を砂糖量として計算しています。

《砂糖の目安》

- ・スティックシュガー 1本 3g
- ・上白糖 大さじ 1杯 9g

1日に摂取できる砂糖の量は **20g**

(肥満や糖尿病の場合は10gまで)

調理法や食材選びで油を減らそう

沖縄県は、1日の摂取エネルギーに対して**脂質(あぶら)が占める割合が全国一高い県**です。

食材に含まれる油や、揚げ物などで吸収された油は目に見えないため分かりにくいものです。

下記の例を参照に、**調理法**や、**食材の選び方**を工夫しましょう。

《調理法》

フライ
天ぷら
炒め物
焼き物
煮物

あぶらが多い



あぶらが少ない



《食材の部位》

(例: 鶏肉)
とり皮
もも肉
むね肉
ささみ

「フライ→焼き物」「もも肉→ささみ」を選ぶことで、油の摂取を抑えることができます。