

気づかないうちに実は摂っているお砂糖!!

砂糖の摂りすぎには注意したほうが良いとは、皆さんご存じだとは思いますが。しかし、実際どの程度を目安とすればいいのか？摂取控えたいけど食品にどのくらい入っているかわかりづらい…などあると思います。また、意外な食品に砂糖の糖類が含まれていますので皆さんにご紹介いたします。ぜひ、日々の食生活に生かしてみてください

どのくらい摂ってもいいの？



2015年WHO（世界保健機関）が一日の摂取カロリーの5～10%に抑えることが望ましいと指針を示しています。グラムにすると
1日2000kcalの場合：**25g～50g(角砂糖6個～12個)**程度となります。

実は、調味料にも多く砂糖等の糖類が添加されています。せっかく食材で糖質抑えていても台無しになってしまいますね。使い過ぎに注意しましょう。

角砂糖にするとどのくらい含まれているの？



缶コーヒー 185ml
角砂糖 6個分



コーラ 500ml
角砂糖 14個



ポン酢
角砂糖 0.5個



ケチャップ
角砂糖 1個



和風ドレッシング
角砂糖 1個



シェイク Mサイズ
角砂糖 18個



オレンジジュース 200ml
角砂糖 9個



野菜ジュース 200ml
角砂糖 5個



中濃ソース
角砂糖 1.5個



はちみつ
角砂糖 4個

※調味料は“大さじ1”当たりの量です。

栄養だより

2024年5月
第151号
発行 万寿苑栄養課

5月のピックアップメニュー!

			1 赤飯		3 クリームシチュー
5 オムライス		7 キャベツとベーコン 和風スパゲティ			
12 お花の押し寿司			15 ジャージャー麺	16 手作り さつまあげ	17 ビビンバ丼
			22 コロッケ	23 ドライカレー	
	27 おでん	28 サンドイッチ			