

## あまくない お砂糖の話



こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。お砂糖は、むし歯の原因となり歯とお口の健康に良くないものということをご存じだと思います。食べすぎに注意すれば問題ないのですが、気づかないうちに大量に摂取していることもあります。なぜなら加工食品には、お砂糖がたくさん隠されているからです。それに気づくには、食品表示を注意深く読むしかありません。しかし、表示を読むと、製造業者がお砂糖の名称をいろいろ変えて表示していることがわかります。そこで具体的に、お砂糖が隠されている製品をご紹介します。

## ケチャップ

ケチャップはもっとも人気のある調味料のひとつですが、実は糖分が多いことは知られていません。なんにでもケチャップをつけたがる人もいますが、それはケチャップ中毒ではなく、お砂糖中毒です。WHOによるとケチャップ大さじ1杯に4グラムのお砂糖(約小さじ1杯)含まれているそうです。



## ドレッシング・

## スイートチリソース

ドレッシングやスイートチリソースは葉野菜を美しく彩りますが、お砂糖量はかなり多めです。低脂肪ドレッシングには、香りづけのために多くのお砂糖が使われています。ドレッシングやソース類には、コーンシロップ、ブドウ糖、果糖、液糖というお砂糖が使われています。近年、ブドウ糖果糖液糖という名のシロップが多くの食品に使われているので注意しましょう。



## ヨーグルト

健康的な食品の筆頭に挙げられるフレーバーヨーグルトには、お砂糖が加えられています。カップ入りフレーバーヨーグルト1個には約小さじ3杯のお砂糖が含まれているので、これだけでWHOの規定する1日の砂糖推奨摂取量の半分に なってしまいます。



## パックジュース・炭酸飲料

紙パック入りジュース5銘柄を調べると、200ミリリットルにお砂糖が約小さじ4杯が含まれています。炭酸飲料に多くのお砂糖が使われていることは、もうおわかりでしょう。WHOによれば、炭酸飲料1缶には、40グラム(約小さじ10杯)のお砂糖が含まれています。



10月のレシピ

# いももち みたらし風



## 《 材料 ( 3人分 ) 》

じゃがいも 中4個  
片栗粉 大さじ2  
バター 大さじ1

### ★みたらしのたれ

みりん 1/2カップ  
水 1/2カップ  
しょう油 大さじ1  
片栗粉 大さじ1



## 《 作り方 》

- ① じゃがいもの皮をむき、小さく切ります。
- ② 切ったじゃがいもは柔らかくなるまで電子レンジで加熱します。
- ③ 柔らかくなったら、マッシャーなどで潰します。
- ④ じゃがいもに片栗粉を粉っぽさがなくなるまで混ぜて、丸めます。
- ⑤ バターでこんがりと焼きます。
- ⑥ 鍋にみたらしのたれの材料を入れます。とろみがつくまで火にかけます。
- ⑦ いももちにみたらしのたれをかけて出来上がりです。



## 《 料理のポイント 》

いももちにも、みたらしにもお砂糖を一切使用していません。いももちをバター醤油風味にしたり、白玉団子にお砂糖不使用のみたらしのたれをかけるなどアレンジもできます。

本みりんのもち米から生まれる糖分の甘さは、お砂糖の甘さとは質が異なります。本みりんには複雑な糖分やうまみ成分を含み、上品な甘さと共に、深い味わいに仕上がります。本みりんをお砂糖の代わりに使用する時はお砂糖1に対して、3倍の量を使うと同じぐらいの甘さになります。

## 《 スタッフのコメント 》

- ・串にさすことで自然と前歯が使えて、奥歯で良く噛んでたべることができました。
- ・腹持ちが良くて、食べごたえがあってお腹いっぱいになりました。
- ・お砂糖を使っていないのに、ちゃんと甘さがあっておいしかったです。
- ・お子様と一緒に簡単に作れるので、おやつに最適だと思います。(瀬在)

