

# 栄養だより vol.7



## 缶コーヒーや清涼飲料水、意外に多い砂糖の量

無意識に何本も飲んでしまいがちな缶コーヒーや清涼飲料水、実は意外にたくさんの砂糖が入っていることをご存じでしょうか？例えば缶コーヒー1本（190ml）には、角砂糖にして3～5個（50～80kcal）、代表的な炭酸飲料であるコーラ1本（350ml）にはなんと約10個（150kcal）も含まれているのです。過剰な糖分摂取は内臓脂肪増加につながり、肥大・増加した脂肪細胞は、体に悪影響を及ぼす悪玉アディポサイトカインというホルモンに似た物質を産生します。この物質はとくに糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病に関係が深いと言われています。

あまり食べてないのにお腹周りが気になってきた、検査数値がなかなか改善しない、そんな方は、無意識の糖分摂取がないか食生活を振り返ってみる必要があるかもしれません。

## 10月の食材 長芋

\*かんたん長芋レシピ\*

作り方

- 1) 長芋は2,3cmの厚めに切り、太さによって2等分か4等分にし、小麦粉と片栗粉同量（各大さじ1程度）を軽くまぶす。（ビニール袋に入れてやると簡単です）
- 2) フライパンにごま油またはサラダ油を熱し、1)の長芋のすべての面がこんがり焼き色がつくまで焼く。粉がついていて焦げやすいので、中火か中弱火程度で。
- 3) 全体に香ばしく焼きめがついたら、皿にとり、鰹節、海苔などをのせ、しょう油をかける。

「長芋のココロ焼き」



長芋はシャキシャキとした食感が楽しいので、いろいろな料理に活用してみてください。ハンバーグに入れてもおいしいですよ。ネバネバのものは胃の粘膜を保護してくれます。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

