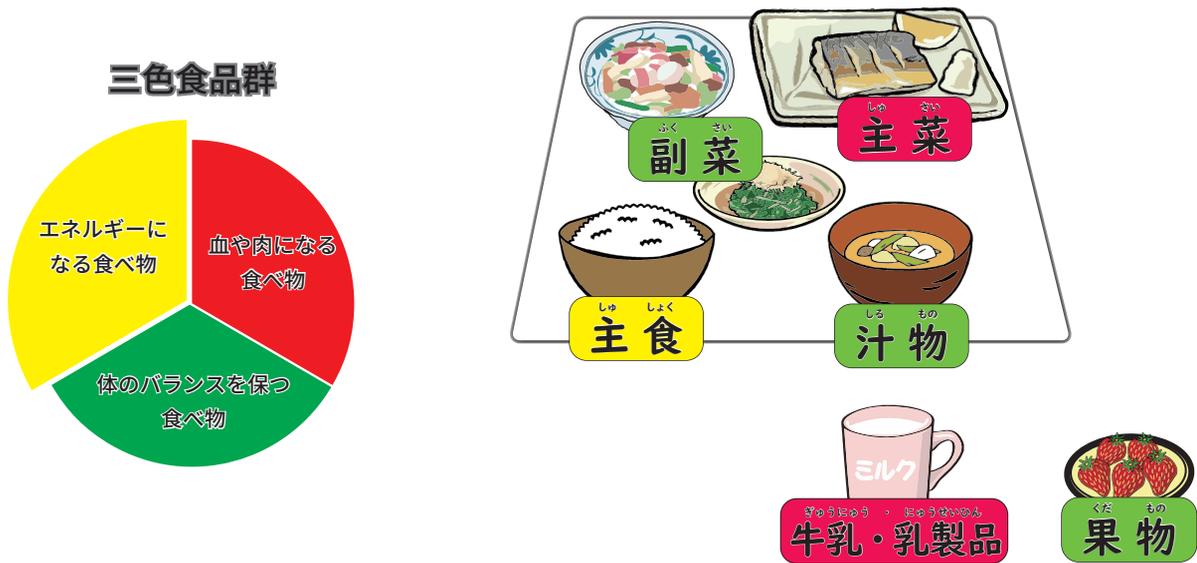


おかし・ジュース食べすぎ注意！

あなたの食事には
おかしやジュースがおおいみたいです

おかしやジュースは、「エネルギーになる食べもの」ですが、
主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のどれにもあてはまりません。

『おまけのたのしい食べもの』です。



おいしく・たのしく食べる **コツ** をしろう！



読んでいてわからないことは、
栄養の先生に聞いてみてね。



おかしやジュースは何からできている？

おかしやジュースに多くふくまれているのは、

- ① さとう ② あぶら です。

さとうとあぶらは、なぜ注意しなければならないの？

さとうやあぶらは、体に必要なものです。わるもの悪者ではありません。

しかし、食べすぎるとあぶらはもちろんですが、さとうもしぼう脂肪に変化してからだにちくせき蓄積します。しぼう脂肪が多いと、体にどんなことが起きるでしょうか？

ひ まん肥満になる

肥満は、からだに脂肪がとてもおおい状態のことです。
体重がおおい（おもい）ことではありません。



血管のかべに脂肪がたまって、
血管がせまくなりつまりやすくなる。

からだのはたらきがおかしくなり、
けつえき血液のなかにとうぶん糖分がおおくなる。

せい かつしゅう かんびょう生活習慣病

こうけつあつしょう しんぞうびょう のうそっちゅう とうによびょう
高血圧症・心臓病・脳卒中・糖尿病

さとうとあぶらのよいところも知りましょう

さとうは、頭をはた働かせるのに役立ちます。
また、さとうで味をつけると、甘くあまなって
食べやすくなります。

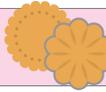


あぶらは、皮ふやかみの毛の健康に役
立ちます。さらに、美しいつりあいのとれ
たからだをつくります。
また、あぶらでりょうりお料理
すると、食べやすくな
ります。



おかし や ジュース にかかれてい さとう や あぶら の量はどれくらい？

にほんしょくひんひょうじゆんせいぶんひょう ねんぼん
日本食品標準成分表 2020 年版をつかって、さとう や あぶら の量を計算しました

あぶらの量		さとうの量
 あぶら 小さじ 1 杯 5 ml (37kcal)	くし団子 (みたらし) 2 本 100g 	
	 大福もち (こしあん) 1 個 50g	
	ようかん  1 切 50g	
	しょうゆせんべい 2 枚 	
	あんパン (こしあん) 1 個 70g 	
	チョコロネ 1 個 80g 	
	メロンパン 	
	シュークリーム 1 個 80g 	
	いちごタルト 1 切 120g 	
	レアチーズケーキ 1 切 100g 	
	ドーナツ 	
	アップルパイ 1 切 100g 	
	カスタードプリン 1 個 100g 	
	クッキー 3 枚 30g 	
	ポテトチップス 1 袋 90g 	
	ミルクチョコレート 1 枚 65g 	
	コーラ 1 本 500ml 	
	サイダー 1 本 500ml 	 #

あぶら
小さじ 1 杯 5 ml
(37kcal)

さとう
小さじ 1 杯 3 g
(12kcal)

※さとう…炭水化物編「しよ糖」、あぶら…本編「脂質」の収載値をもとに、常用量あたりの重量で算出しています

#おとなの方へ:最近は、さとう(しよ糖)以外の甘味(果糖など)が含まれている製品が大部分です。ダイエット飲料として、糖類をほとんど含まない製品もありますので、製品ごとに栄養表示をご確認ください。

主食 や 果物

の中にはどれくらい？

おにぎり 1 個 100g
さとう 0g
あぶら 0mL
炭水化物 39.3g

食パン 1 枚 60g
さとう 0g^s
あぶら 2.2mL
炭水化物 26.5g

^s 甘さを感じる食パンは、さとうが入っていることがあります。

りんご 半分 60g
さとう 2.8g*
あぶら 0mL
炭水化物 12.2g

*りんごに入っている甘い成分です。調味料のさとうが入っているわけではありません。

おかし や ジュース は「おまけ」の食べものです。考えて食べよう！

バランスよく食べましょう



しゅしよく しるもの しゅさい ふくさい
主食・汁物・主菜・副菜



そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
 そろっているかな

ふくさい しゅさい
副菜・汁物

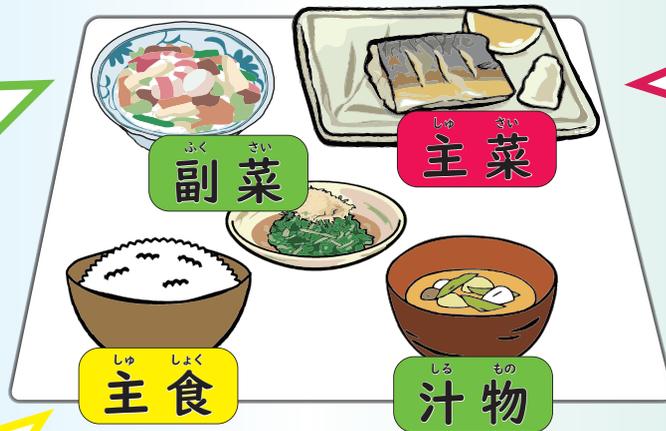
- 緑黄色野菜
 (緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこ
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

しゅさい
主菜

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆・大豆製品
 (豆腐、納豆)

赤の食べ物



にほんがた
 日本型の食事スタイル
 主食(ごはん)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも*

主食

黄の食べ物

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。
 焼きいもやふかしいもを「ごはん」
 のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

1日1回は
 食べているかな？

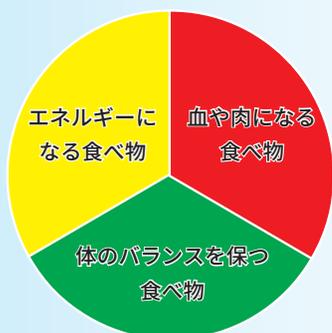


ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
牛乳・乳製品



くだもの
果物

三色食品群



くだもの
果物

- 牛乳
 - ヨーグルト
- 赤の食べ物**

ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
牛乳・乳製品

- くだもの
- 緑の食べ物**