

糖を見る力をつける！



「栄養成分表示」見えていますか？

表記が義務化されているものではないようですが、ほとんどの加工品や市販品には記載がされています。糖質がそもそも気になる人やダイエッターの人は見たことがあるのではないのでしょうか。

「栄養成分表示の見方」 おおよそこの5つ。見たことあるはず。

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- ナトリウム

🔍炭水化物に注目です。この中に糖質が隠れています。炭水化物=糖質+食物繊維なんです。



次に注意してほしいのは、**量**です。

どれくらいの量に対して、この栄養成分表示の栄養分を含んでいるのか。ということです。飲料の場合、一本当たりとなっているものはわかりやすいですが、100mlあたりなどの表記が多いのです。おおよそですが、ペットボトルであれば5倍、缶ジュースであれば3.5倍するなどする必要があります。さて、計算された糖質をイメージしやすいようにするには・・・角砂糖に換算しましょう。

角砂糖1つ=糖質4g

例) 本社自販機	まるやかいちご&みるく 500ml	100mlあたり炭水化物 9.2g	・・・	角砂糖 11.5個
	すっきりしたトマト 350ml	100mlあたり炭水化物 5.3g	・・・	角砂糖 4.6個

あとは各自で計算してください。

注意：清涼飲料水や炭酸飲料などの多飲により急激に血糖値が上がると、のどが渇くため更に飲むという悪循環「ペットボトル症候群」になりがちです。注意しましょう。とはいえ、大事な栄養素です。

美味しいものは、
脂肪と糖と出汁でできている♪

次月号は、コレステロール