

5月 栄養ニュース

野菜ジュースの「隠れた砂糖」にご注意！



	KAGOME 野菜生活 100 Original 1食分の野菜 100% 100% 100%	KIRIN 無添加野菜 48種の濃い野菜 100% しっかり濃い トマトマックスジュース 野菜汁100% 200ml	ITO EN 日本品質 充実野菜 国産100% 旬の野菜	KAGOME カゴメトマトジュース 食塩無添加 血中コレステロールが気になる方に(低糖性表示食品) トマト100% (濃度が2倍)	伊藤園 無添加 充実野菜 30日保冷 5日賞味 200ml 79円	伊藤園 無糖 乳酸菌&食物せんい 毎日1杯の青汁 国産素材 栄養機能食品(ビタミンE)	伊藤園 国産大麦若葉30日保冷 毎日1杯の青汁 カルシウム110mg 国産大麦若葉(100%)
エネルギー(kcal)	64	51	62	40	79	19	52
たんぱく質(g)	0.8	1~3	0.4~3.1	1.7	0.3~1.3	0.6	1.2
脂質(g)	0	0	0	0	0	0	0
炭水化物(g)	15.1~16.0	10	12.8~15.5	9.2	19~19.9	5.4~8.2	11.2
シヨ糖(g)	3.4~6.7g	0~5g	2.0~13.4	7.8			
食物繊維(g)	0.3~1.2	1~2	0.4~3.1	1.4	2~2.9	3.8~6.6	1.4
砂糖に換算すると…							
	5本	2.8	4.5	3本	5.5	0.5	2.8

あくまでも「野菜の成分が少し入った飲み物」として飲むようにしましょう。
 「砂糖不使用」と書いてあっても、野菜由来のぎゅっと絞った糖分が含まれていることが多いです。
 ジュースなどの液体に含まれる砂糖は吸収されやすく、体脂肪に変わりやすい為、肥満の原因にもなります。
 また、血糖コントロールをされている方は、食後の血糖値を上げやすいため、注意が必要です。

「この商品はどうか？」と気になった時には計算してみましょう。

〈計算方法〉

「炭水化物-食物繊維 ≒ 砂糖」

WHOでは、1日の砂糖の摂取量は調味料を含め、25g以下が望ましいとされています

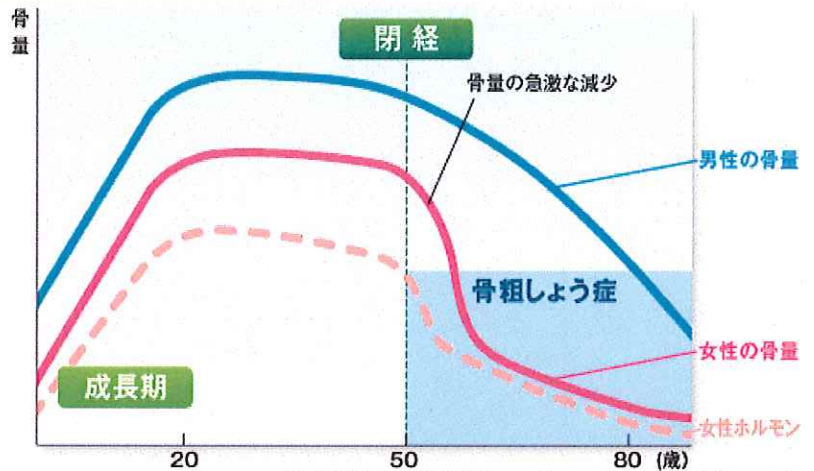


5月 栄養ニュース

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)

カルシウムとれていますか？

骨の中のカルシウム量は成長とともに増加し、20~40代半ばにかけて最大となり、その後は減少していきます。貯蔵された骨量が急激に減少すると、骨粗しょう症の原因となります。そこで、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を毎日の食事に取り入れて、骨量を維持しましょう。



新沢 肇 監修 骨粗鬆症診療・保健指導マニュアル、ライフサイエンス出版、2009.3 一部改変

女性は閉経を機に骨量が急激に減少します

カルシウム・ビタミンDの1日の推奨量(70歳以上)

カルシウム	
男性	女性
700mg	650mg

ビタミンD		
男性	女性	上限量
5.5 μ g		100 μ g

サプリメントでの摂取は過剰症に繋がる可能性があるため、使用する際は主治医に確認しましょう

カルシウムを多く含む食品



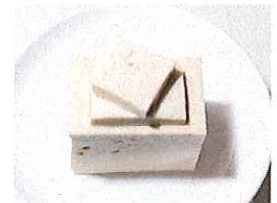
にぼし大5尾(16g)
350mg



牛乳(200ml)
220mg



小松菜(100g)
170mg



木綿豆腐
(100g)

ビタミンDを多く含む食品



サケ(70g)
23.1 μ g



しらす干し(5g)
2.3 μ g



卵(60g)
1.1 μ g



干しシイタケ(5g)
0.6 μ g