

# 飲み物の「炭水化物」注意しましょう

「カロリーオフ」「ゼロ飲料」「微糖」など、色々な飲料にカロリーや砂糖に関する表示がされています。実際どのくらい砂糖が含まれているのを見ていきましょう

調味料を含めた、1日の砂糖(糖類)の摂取量目安

1日のエネルギー摂取量の5%未満 世界保健機関(WHO)

↓料理に使用する砂糖を除くと・・・

お菓子・飲料で摂取する砂糖の量は1日 **10g**までを目安にしましょう





# 夏バテ予防にビタミンを！！



## ○ 夏バテの原因とは？

夏バテの原因の一つに、食事が素麺やうどん等の炭水化物に偏ってしまい、動物性蛋白質や糖を代謝するビタミンB1が不足してしまいやすいことが挙げられます。

## ○ ビタミンB1の1日の必要量は？

1日の推奨量	男性 (70歳以上)	女性 (70歳以上)
	1.2mg	0.9mg

※ 日本人の食事摂取基準2015年版

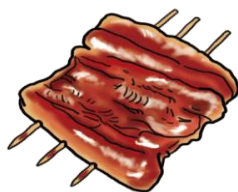
## ○ ビタミンB1を多く含む食品



豚ヒレ肉 (100g)  
0.98mg



豚こま切 (100g)  
0.66mg



うなぎ蒲焼 (100g)  
0.75mg



たらこ (50g)  
0.4mg



豚レバー (100g)  
0.34mg



玄米ご飯 (140g)  
0.2mg



素麺やうどんを食べる場合は、炭水化物が中心の食事となり、タンパク質源や野菜の摂取量が減ってしまいがちです。普段から色々な種類の食材を利用するように心がけましょう。

