

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% 154.5g β-カロテン | KIRIN 無添加野菜 48種の濃い野菜 100% しっかり濃い トマトミックスジュース 野菜汁100% 200ml | ITOEN 日本品質 充実野菜 国産100% 旬の野菜 伊藤園独自の搾りかきん （生かしの）を主体に、全国産地から 12産地の野菜を厳選し、 おいしく仕上げています。 砂糖・食塩不使用 野菜汁100% | 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（機能性表示食品） トマト100% （濃縮トマト還元） | 伊藤園 無添加 充実野菜 原材料のこだわりを大切に 砂糖・食塩・香料・保存料を極力減ら して作りました。 国産30種 野菜汁100% 200ml 79 | 伊藤園 無糖 低カロリー 乳酸菌と食物せんい 毎日1杯の青汁 国産素材 大塚製薬が誇る「糖質ゼロ」の製法 [栄養機能食品（ビタミンD）] ビタミンDは、骨を強くする働きがあります。 | 伊藤園 国産大麦若葉30枚 毎日1杯の青汁 カルシウム110mg 腸と胃をおいしくサポート [栄養機能食品（ビタミンD）] ビタミンDは、骨を強くする働きがあります。 |
|---------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 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… | | | | | | | |
| = 3g | 5本 | 2.8本 | 4.5本 | 3本 | 5.5本 | 0.5本 | 2.8本 |

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。

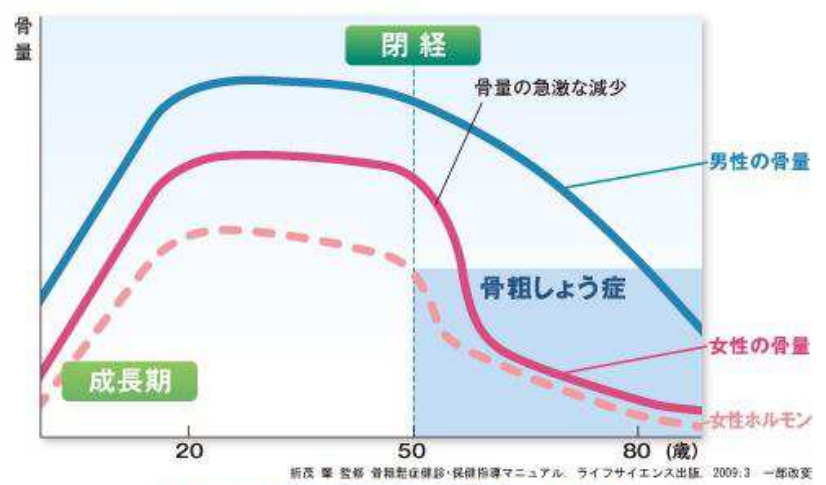




5月 栄養ニュース



年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



女性は閉経を機に骨量が急激に減少します

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。

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 μg | | 100 μg |

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



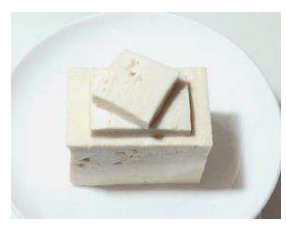
にぼし大5尾(16g)
350mg



牛乳(200ml)
220mg



小松菜(100g)
170mg

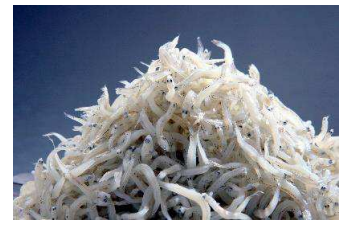


木綿豆腐(100g)
120mg

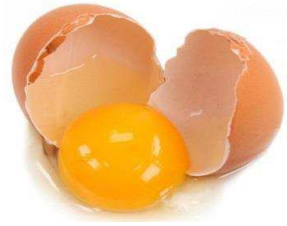
ビタミンDを多く含む食品



サケ(70g)
23.1 μg



しらす干し(5g)
2.3 μg



卵(60g)
1.1 μg



干しシイタケ(5g)
0.6 μg