

# 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 伊藤園独自の採りにこだわった 「生きた」を大切に、今国産地から 12種類の野菜を厳選し、 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・保存料を無添加で 仕上げました。 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 100% 1.0μg	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 100% 1.0μg
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。

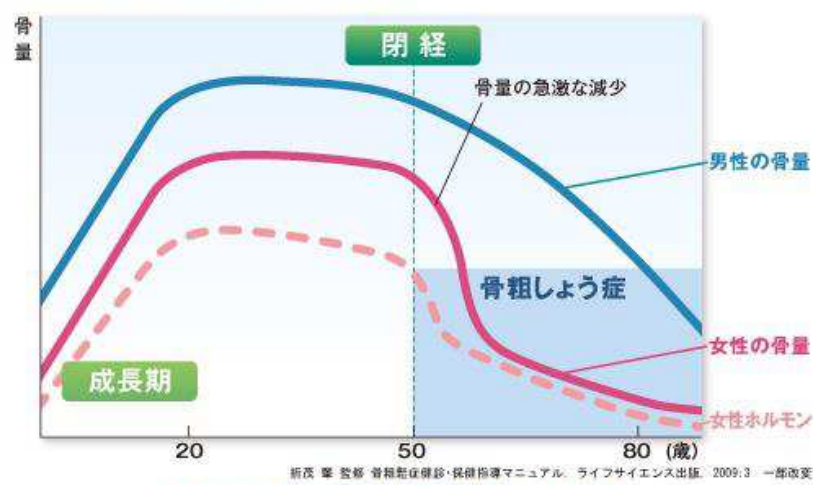




# 5月 栄養ニュース



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



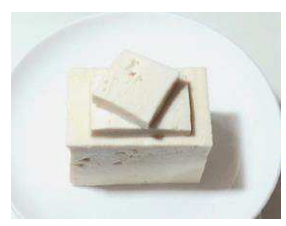
にぼし大5尾(16g)  
350mg



牛乳(200ml)  
220mg



小松菜(100g)  
170mg

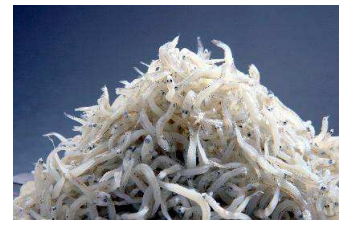


木綿豆腐(100g)  
120mg

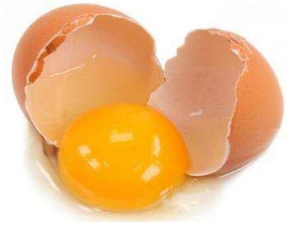
### ビタミンDを多く含む食品



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