




作り方 提案者：栄養士 山根麻起子

材料  
(1人分)

冬瓜	60g
鶏むね肉	40g
塩	0.2g
こしょう	0.01g
片栗粉	3g
トマト	60g
(A) スープ	
鶏がら	2g
水	1カップ
(B)	
薄口醤油	5cc
料理酒	5cc
ごま油	2cc

トマトの栄養 

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われている程、トマトには様々な効果があります。その中でもトマトなどの野菜に含まれるカリウムが挙げられます。カリウムは、体内のナトリウムを排出してくれるので、血圧を下げる効果があります。ただし、トマトジュースなどで塩分の高いものを選ぶと、逆に高血圧を悪化させることになりかねないので、トマトジュースは塩が入っていないものや塩分控えめのものを選ぶようにしましょう。

トマトの赤い色は、リコピンという色素で、老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質であり、熱にも強いので、ジュースやソースにすると体内の吸収がアップします。また、最近の研究により、ガンを防ぐ効果も認められています。

- ①冬瓜はワタを取って皮をむき、幅3cm、厚さ1cmくらいに切り、水から10分間茹でる。
- ②鶏むね肉は皮を取り、ひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょうし、片栗粉を薄く全体にまぶす。
- ③トマトは湯煎して皮をむき、ヘタを取ってくし型に切る。
- ④鍋に (A) のスープを温めて①②③を入れて弱火で7~8分間煮る。
- ⑤ (B) で味付けし、器に盛る。



# スポーツ飲料と砂糖

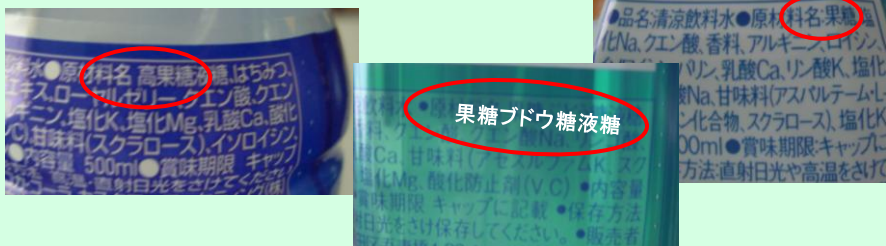
暑い夏がやってきました！！  
 汗をかくこの季節・・・水分補給はとても大切です！！  
 そして水分補給のためにスポーツドリンクを飲まれる方も  
 いらっしゃると思います。  
 今回は、スポーツ飲料に含まれる糖分について見てみましょう。

スポーツ飲料に含まれる甘味料

「**ブドウ糖果糖液糖**」

「**果糖ブドウ糖液糖**」って??

砂糖の成分であるブドウ糖に酵素を加えて一部を  
 フルクトース(果物に含まれている糖分)に変えたものです。  
 ほとんどのスポーツ飲料に含まれています。

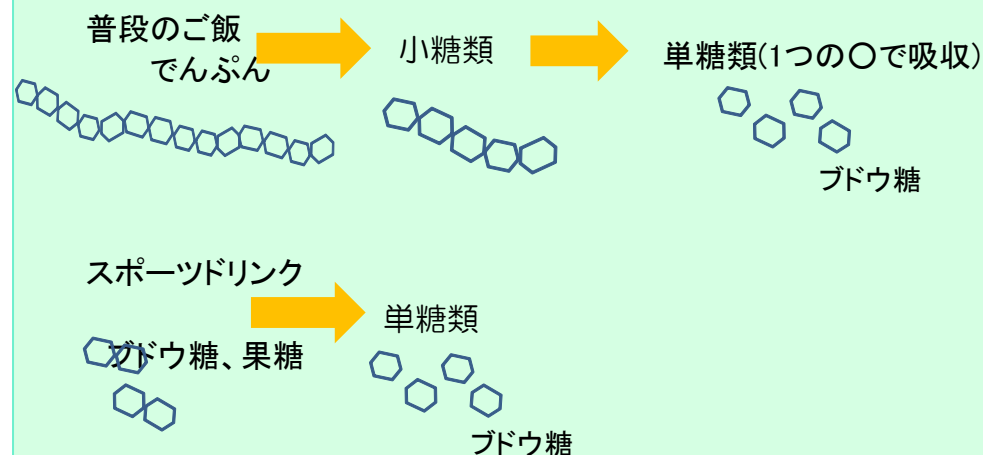
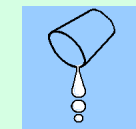


## 多くのスポーツ飲料に入っているのはなぜ?

果糖とブドウ糖を一緒にとることで、体の中でエネルギーに変換  
 されやすい特徴があります。  
 スポーツをする方にとって重要なエネルギー・水分補給に  
 なります。また、果糖は低温では砂糖よりも甘みを強く感じます。

## スポーツ飲料で気をつけたいこと

### 糖の吸収



スポーツ飲料に含まれているブドウ糖は、分解  
 の必要が少ないため、血糖値を急激にあげ  
 やすく、**インスリンの分泌を促進しやすい糖**です。  
 また、果糖は**中性脂肪に変換されやすい糖**  
 でもあるのでとりすぎには注意が必要です。