

清涼飲料水いろいろ

清涼飲料水に含まれる炭水化物の量を、スティックシュガーに換算すると、以下のようになります。

 = 3g



	野菜ジュース	缶コーヒー (微糖)	ジュース	スポーツドリンク	スポーツドリンク (Okcal)
炭水化物量	18.9 g	5.6 g	21.5 g	23.5 g	3.5 g
エネルギー	80 kcal	35 kcal	85 kcal	95 kcal	0 kcal

炭水化物の表記の決まりごと

「無糖」「糖類ゼロ」「フリー」など

糖類が100mlあたり0.5g未満であること

「微糖」「低糖」「糖分ひかえめ」など

糖類が100mlあたり2.5g未満であること

※注意※

甘さ控えめなどといった表現は、あくまでも味覚に関する表示であり、「糖類の含量が少ない」という意味合いでは無い為、注意が必要

・「砂糖不使用」

加工の時に砂糖を使わなければ表示可能。
果汁を使っている場合、砂糖を足さなければ砂糖不使用と表記。
加工前の食品に砂糖が含まれていたり、果糖やブドウ糖が含まれていても表示可能

料理名 鰯のしそ味噌ホイル焼

8月の新メニュー



提案者：藤原 朝子

材料 (1人分)

- あじ・・・70g
- 大葉・・・1～2枚(1.5g程度)
- ★中味噌・・・10g
- ★砂糖・・・2g
- ★料理酒・・・3g

- 料理酒・・・1g

作り方

- ① 大葉は細かく切り、★の材料と混ぜておく
- ② 鰯の水気をキッチンペーパーなどで押さえてとる
- ③ アルミホイルに薄く油をひき、鰯をのせる
- ④ 鰯の上から酒をふりかけ、①のしそ味噌をのせる
- ⑤ アルミを包んでトースターで約15分加熱する
アルミホイルのふたを開けて味噌に焦げ目がつく程度まで約5～6分加熱する

栄養知識

◎アジの旬

旬は春～夏(5～7月)と言われてい
ますが、一年を通して広く流通して
います。

◎アジの栄養

- ・ナイアシンを含みます
ナイアシンは、炭水化物、たんぱく質、
脂質といった3大栄養素が、エネルギー源
につくりかえられる時に欠かせない栄養素
です。
食品に含まれているだけでなく、体内でも
合成されます。

他にも、アルコールを分解する際にも必要
となります。

ナイアシン1日 推奨量

男性 (70歳以上)	女性 (70歳以上)
13mg	10mg

カツオ(香どり)(70g)	13.3mg
たらこ(生)1/2本(25g)	12.4mg
まあじ(70g)	3.8mg

