



糖が少なければ

カロリーも少ない！？



実際のカロリーを比較してみましょう

砂糖不使用ヨーグルト

普通のヨーグルト



【原材料】

生乳、乳製品、**乳たんぱく**、ゼラチン、増粘剤
(加工でんぷん)

【原材料】

生乳、乳製品、砂糖、ゼラチン、増粘剤
(加工でんぷん)

砂糖不使用チョコレート

チョコレート



【原材料】

カカオマス、**マルチトール**、植物油脂、**ラクチトール**、食物繊維、バター、分離乳たんぱく、ミルクペースト、カカオエキス、**甘味料(キシリトール、アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、スクラロース)**、乳化剤(大豆由来)、香料、ビタミンP、卵殻Ca

【原材料】

砂糖、カカオマス、ココアバター、植物油脂、全粉乳、乳化剤(大豆由来)、香料

【成分表示】

砂糖不使用ヨーグルト
1カップ (75g) あたり
エネルギー：49kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：2.2g
炭水化物：4.3g
ナトリウム：32mg

【成分表示】

普通のヨーグルト
1カップ (75g) あたり
エネルギー：61kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：1.5g
炭水化物：9.0g
ナトリウム：40mg

【成分表示】

砂糖不使用チョコレート
(10gあたり)
エネルギー：50kcal
たんぱく質：0.7g
脂質：4.2g
炭水化物：4.1g
ナトリウム：2mg

【成分表示】

チョコレート (10gあたり)
エネルギー：58kcal
たんぱく質：0.6g
脂質：3.7g
炭水化物：5.5g

「秋」の味覚 「芋」の栄養

食物繊維

芋類には、水溶性、不溶性ともに含まれています。

水溶性食物繊維:

ブドウ糖の吸収を緩やかにする、コレステロールの吸収を抑制する等の働きが期待されます

不溶性食物繊維:

水分を吸収して便のカサを増やし、便の移動をスムーズにして排便を促す働きが期待されます



さつまいも



里芋



長芋



じゃがいも

カリウム

カリウムは、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを防いで排泄を促し、血圧を安定させる作用があります。

※腎機能に障害が有る場合には、摂取量を制限される場合があります

芋名月

「十五夜」は、中秋の名月を鑑賞する他、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味あいがありました。9月頃に収穫される「芋」をお供えすることから「芋の名月」とも呼ばれています。

現在では、満月のように丸い月見団子と魔除けの力があるとされたススキを伴えるのが一般的です。

芋名月にちなんだ「きぬかつぎ」

秋の初物である「きぬかつぎ」も、十五夜には欠かせないお供え物。里芋の小芋をゆでたものですが、するりと皮をむくと白肌があらわれることから、高貴な家の女性がかぶる布に似ているということで「きぬかつぎ」と名付けられました。



今年の中秋の名月は、9月27日です

100gあたり	エネルギー (kcal)	食物繊維 (水溶性)	食物繊維 (不溶性)	食物繊維 (総量)	ビタミンC	カリウム
サツマイモ	132	0.5	1.8	2.3	29	470
里芋	58	0.8	1.5	2.3	6	640
じゃがいも	76	0.6	0.7	1.3	35	410
山芋(長芋)	65	0.2	0.8	1.0	6	430

	食物繊維	ビタミンC	カリウム
日本人の食事摂取基準 (70歳以上男性)	19g以上	100	2500

