


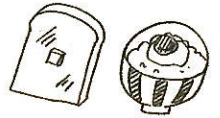
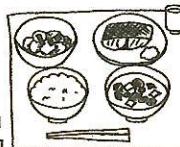


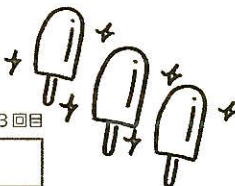



青い空に白い雲が映える季節。そして、待ちに待った夏休みです。日頃できないことにチャレンジする・気になっていることについて調べてみるなど、有意義な時間を過ごしてください。そのためには、規則正しい生活・体調管理もお忘れなく♪

規則正しい生活を心がけよう

★食事バランス ★水分補給 ★睡眠&休養

★生活習慣チェック★

夏休みに入るときに、項目をチェック！夏休み中も、規則正しい生活が送れているか、定期的に確認してください(^_^)

<p>★朝は決まった時間に起きています (早起ができています)</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>★朝食を食べている</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>★1日3食、バランスを考えて食べている</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>★水分補給をこまめにしている</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>★適度な運動をしている</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>★間食は適量を守っている (暴飲暴食はしていない)</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>★家庭学習をしている</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>★スマホやテレビの利用時間は決めている (長時間使用していない)</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>★夜は決まった時間までに寝ている (早寝ができています)</p>  <p>1回目 2回目 3回目 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

いかがでしたか？全てに✓がついた人はパーフェクト！この調子で生活習慣を維持していきましょう。✓の数が減るほど、不健康な生活習慣となります。半数を切ってしまった人は、今のままでは危険信号！自分だけで生活習慣の改善が難しい場合は、家族にも協力してもらい、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

★糖分チェック★

糖類（砂糖・はちみつ・シロップ・果汁や濃縮果汁に含まれる天然の糖類）は、1日にとるエネルギー量の5%未満(大人では25gくらい)にすることが望ましいとWHOのガイドライン(2015年「成人及び子供の糖類摂取量」)ではいわれています。ですが、日本においては、この量の設定についての根拠(信頼性)が乏しい部分もあります。WHOが公開している情報だからと、必ずしも日本に当てはまるとは限らないということです。テレビやスマホなど、簡単に情報が手に入る世の中ですが、情報に踊らされず、正しい情報の入手・判断ができるようになりたいものです。

さて、視点を変えて「糖分」について考えてみたいと思います。

皆さん、糖尿病や低血糖という言葉は聞いたことがあるでしょうか？糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)の増えた状態が続いてしまう病気です。低血糖は文字の通り、血糖が正常範囲より低い状態のことです。

では、正常な血糖値の範囲は？ 空腹時※で70~100mg/dL 未満 ※10時間以上食事をとらない状態
(糖尿病の可能性があるとされる空腹時血糖値は126mg/dL以上になりますが、100mg/dL以上になると血糖値は高めであり、気をつけなければならない数値です。)

- 人の血液量は体重の約1/13L(体重50kgの場合3.8L)
- 正常な範囲の空腹時血糖の中間値85mg/dL(0.85g/L)で計算すると、
血液中のブドウ糖の量は約3g
⇒人の血液内(体重50kgの場合)には、スティックシュガー(3g)1本分のブドウ糖しか含まれていないことになります。

でも、ちょっと待って。汗をたくさんかいたときに飲んでいる「スポーツドリンク」や「ジュース」にはどれくらい糖分が含まれているのでしょうか。

(栄養成分表示の「炭水化物」は「糖質+食物繊維」。飲み物の多くは「炭水化物」のほとんどが「糖分」。※※)
※※糖質の一部に含まれるのが糖類。糖分という言葉は甘味を示した言葉であり、栄養学的に厳密な定義のある言葉ではありません。「糖類」については日本では「利用可能炭水化物(消化できるもの)」の成分表示が充実していないため、摂取量の把握が容易ではなく、基準値の設定がされていないのが現状です。

日本食品標準成分表(可食部100gあたりの成分表示、推定値含む)をもとに計算してみると……
スポーツドリンクの利用可能炭水化物は5.1g、炭酸飲料(3品の平均値)の利用可能炭水化物は11.3g、果汁飲料(12品の平均値)の利用可能炭水化物は9.7gとなりました。

ペットボトル飲料は500mLサイズのものが多く出回っているかと思います。(スポーツドリンクや炭酸飲料・オレンジジュースなどの果実飲料は水よりも比重が重いので、若干500gよりも重いのですが、成分表の数値はあくまで標準であり、製品により異なるため、便宜上、今回はペットボトル1本500mL=500gとします。)

すると1本分の糖分は、スポーツドリンク 25.5g(スティックシュガー約9本)
(利用可能炭水化物) 炭酸飲料は56.5g(スティックシュガー約19本)
果汁飲料は48.5g(スティックシュガー約16本)

そこで思い出してもらいたいのが、血液中のブドウ糖の量。スティックシュガー1本分でしたね。

残りはどうなるか」といって、血糖値が高くなると「インスリン」という体内にある物質(ホルモン)の働きにより、血糖値を一定の値に保つ(血糖値を下げる)ために、**肝臓や筋肉に「グリコーゲン(多糖類)」として蓄えられたり、グリコーゲンとして蓄えきれないものは「中性脂肪」として蓄えられたりします。**

(利用可能炭水化物の中には、ブドウ糖だけではなく、果糖なども含まれています。果糖はそのままでは利用されず、体内でグルコースに変換されて利用されます。ですから、過剰な分は中性脂肪になります。)

甘い飲み物のとりすぎに注意しましょう！

Let's cook!

「枝豆とはんぺんのチーズ焼き」

船橋でも今が旬の枝豆。シンプルにゆでて食べるのもよいですが、ひと手間プラス。

お手軽にカルシウム・鉄分・たんぱく質がとれる一品が完成です♪



～材料（4人分）～

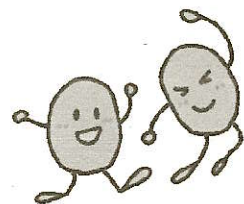
はんぺん（1枚を8等分する） 2枚（200g）

ツナ缶（汁けを切る） 2缶（140g）

枝豆（ゆでておく） 20 さや（むいて 40g）

ピザ用チーズ 60g（2/3 カップ）

耐熱皿（オーブン用カップ） 4枚



～作り方～

①耐熱皿（オーブン用カップ）に、はんぺん・ツナ・枝豆を入れる。

②①にチーズをのせ、180℃のオーブンで12分焼く。

※お使いのオーブンによって差がありますので、時間は目安として調整してください。

◆ 8月15日「終戦記念日」 ◆

日本では、玉音放送により日本の降伏が国民に公表された日が「終戦記念日」とされています（降伏文書に調印した日は9月2日であることから、9月2日を第二次世界大戦の終戦と考える国も多くあります）。

戦時中や戦後は、大変な食糧難でした。空地などを畑にして、さつまいもやかぼちゃを育て、普段皆さんが食べている部分だけではなく、茎や葉まで食べられていました。雑草なども貴重な食料でした。

このような大変な時代を経て、今があります。生きるために食べることは必要不可欠です。食べ物を大切にしていますか？

ししじゅうしい（4人分）

米	3合
水（煮汁込み）	3カップ（600cc）
A	
塩	小さじ1/3（2g）
しょうゆ	大さじ1（18g）
酒	大さじ1（15g）
みりん	大さじ1（18g）
しょうが	10g
細切り昆布	8g
水	大さじ5（75g）
豚もも肉（千切り）	150g
しょうが（仕上げ用）	5g



さわやかなしょうがの香りがアクセントです

- ①米は洗い、浸水しておく。
- ②しょうがは2カ所ともすりおろし、絞っておく。昆布は水で戻しておく。
- ③鍋にAの調味料を入れ、煮立たせる。煮立ったら豚肉と昆布、昆布を戻した水を加えて煮る。
- ④煮えたら具材と汁に分け、汁を加えて炊く。
- ⑤ご飯が炊けたら、具材と仕上げ用のしょうが汁を混ぜる。

ししじゅうしいは、沖縄県の郷土料理です。「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯という意味です。