



栄養だより

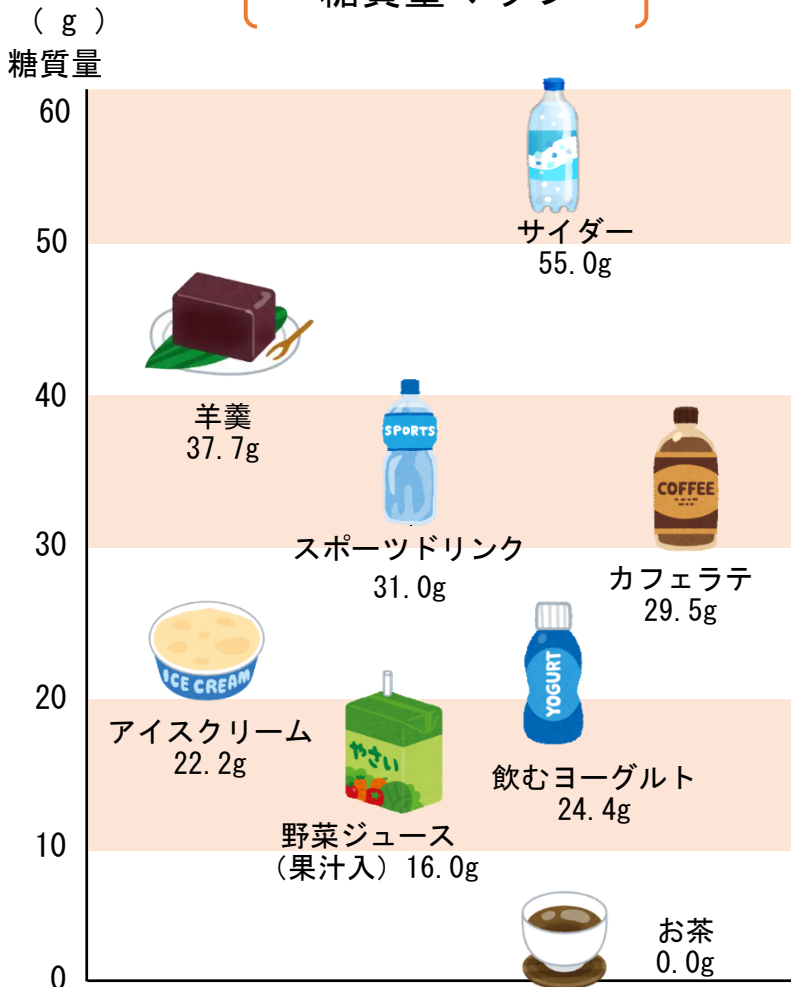


糖質の摂りすぎに注意！

No. 20 2023 年 9 月

まだまだ暑い日が続き、冷たい飲み物や食べ物を口にする機会が増えているのではないのでしょうか。アイスや炭酸飲料などは暑いときについ摂取してしまいがちな食品ですが、実は糖質を多く含んでいますので、摂り過ぎに注意しましょう。

糖質量マップ



糖質量はスティックシュガー
(1本 3g) 何本分に相当する？

サイダー



飲みたい時は糖質量が低いものを選ぶ！

羊羹



和菓子は糖質を多く含むものが多いので注意！

缶コーヒー (微糖)



ブラックなら糖質は0gです！

これを機に食品の栄養成分表示
を確認してみましょう！

～おすすめレシピ～

いなり餃子



材料【2人前】

油揚げ (正方形) 6枚
豚ひき肉 200g
キャベツ 200g
ニラ 半束

A 醤油、酒、ごま油 各大1
すりおろし生姜、砂糖、塩、
すりおろしニンニク 各小1/2
こしょう 少々

作り方

1. キャベツ、ニラをみじん切りにする
 2. 大きめのボウルにひき肉を入れAを加えて味をつけ、1を入れてしっかり混ぜる。
 3. 袋状に開いた油揚げに2を詰める。
 4. 熱したフライパンで3の表面をこんがり焼き、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにして完成。
- ★お好みでポン酢や酢醤油をつけても◎

餃子の皮の代わりに油揚げを使って糖質ダウン！