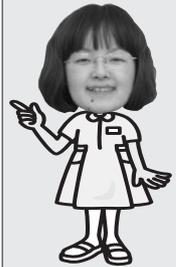


# こんにち は 保健師 です

岡本  
叔子です



## 普段の飲み物に 気をつけよう

私たちの一日に必要な水分摂取量は、1・5リットルと言われています。みなさんは、普段どのような飲み物を飲んでいますか？

お茶やコーヒー、栄養ドリンクなど飲み物は多くありますが、健康に良かれと思っていた飲み物に、思わぬ落とし穴があるかもしれません。

### 100%ジュース

果物に含まれる糖分は「果糖」と言いますが、果糖は砂糖よりも早く体に吸収されます。果物から摂る場合は、繊維やビタミン・ミネラル、酵素なども一緒に摂れるので吸収を穏やかにしてくれますが、ジュースという形で摂ると、繊維がないため糖分がすぐに体に吸収されてし

まいます。また、1杯のジュースには多くの果物が使われているので糖分の量も多くなります。そのため血糖値の急上昇が問題となります。搾り立てのフレッシュジュースは、ビタミン・ミネラル等の補給源ではなく、あくまで嗜好品として楽しみましょう。

### 栄養ドリンク

栄養ドリンクは、飲むと確かに体に力が湧いてきますが、栄養ドリンクには脳の働きを活性化させるという目的もあるため、糖分の含有量が非常に高いのです。そのため、毎日飲み続ければ糖尿病になるリスクが高くなります。また、成分として含まれているアルコールやカフェインには依存性があるため、長期に渡って飲み続けると依存症にもなり兼ねません。

### トクホ飲料

最近、「特定保健用食品（トクホ）」が増えてきています。その一つにトクホコーラがありますが、これは脂肪吸収を抑えて排出を増加させる成分（難消化デキストリン）が入っているものです。しかし、コーラにかわりはなく砂糖の量が多いため、トクホコーラを飲んで脂肪吸収を抑える以前に、糖分の摂りすぎになります。

### カロリーオフ、カロリーゼロ飲料

カロリーオフやゼロの飲み物は、砂糖の代わりに人工甘味料が大量に使われています。カロリーはなくても、体は甘いものを摂ったと勘違いしてしまい、砂糖を摂ったときと同じように血糖値が上がり、脂肪をため込むホルモンが分泌（インスリン）され、血糖値が下がるとまた甘いものが欲しくなります。この繰り返しで、肥満となってしまいます。

### スポーツドリンク

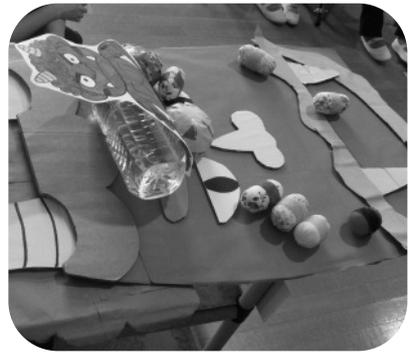
最近はゼロキロカロリーのスポーツドリンクもありますが、スポーツドリンクの原料は、「砂糖・高果糖液糖・果糖」で、一番多く含まれているのは「砂糖」です。運動中に必要とされるミネラルやアミノ酸も含まれていますが微量であるため、それ以上に砂糖を余分に摂ってしまう恐れがあります。体に良いと毎日飲んでいて、糖分の摂りすぎとなっていますのでご注意ください！

### コーヒーに入れるコーヒーフレッシュ

コーヒーの味を滑らかにするためのコーヒーフレッシュがありますが、実は「添加物で白くしたミルク風サラダ油」です。1個に含まれている油の量は、約2ミリリットル（18キロカロリー）です。また、体に悪いと言われているトランス脂肪酸を多く含んでいます。その他、クリームにはスティック1本3グラム（15キロカロリー）が含まれていますので、入れすぎにはご注意ください。コーヒーの味をまろやかにしたい人は、本物の牛乳をいれることをお勧めします。

このように飲み物によって、生活習慣病へとつながることもあります。ご紹介した飲み物は嗜好品として時々飲み、普段は水やお茶類で水分摂取をすることが健康には良いでしょう。





☆節分☆



デイサービスセンターでは2月3日(月)と7日(金)に、節分にちなみ、お昼に太巻きや節分そばを食べました♪また、午後からは「鬼が島上陸ゲーム」というゲームを行いました！なかなか難しいゲームでしたが、皆さん声を掛け合いながら楽しんで参加して下さっていました\*さて、節分に太巻きを食べることは、「福を巻き込んで一年健康に過ごす」という意味も込められているそうです。皆さん、今年も一年健康に過ごしましょう!!

生活相談員 法名



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】



食の世界旅行

⑥【オランダ】



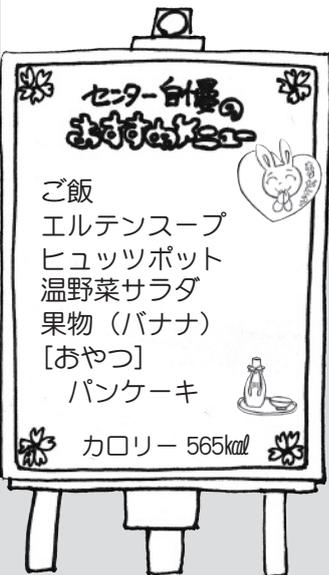
オランダは「ネーデルランド(低い土地)」とも呼ばれ、国土の約1/4が海拔0メートル以下に位置し、平地を吹き抜ける風を利用した風車が有名です。風車は、もともと湧き出る水を汲み出し、干拓するために建てられたそうです。広い開拓地では酪農が盛んで、世界に名高いゴーダチーズ、エダムチーズが作られています。オランダ料理といえば、野菜や豆、肉類、ソーセージなどを煮込んだ素朴な家庭料理が代表的です。食生活はシンプルで、朝食・昼食はありあわせのチーズやハム、ジャムなどをパンにのせて食べるそうです。1日1回のあたたかい食事は夕食に、肉(または魚)、じゃが芋、温野菜の3品目を一皿に盛り合わせるのが基本。味付けは、凝ったソースやスパイスなどほとんど使わず、調理法も蒸す・煮る・ゆでるとシンプルだそうです。

この日のデイは、えんどう豆のスープ(エルテンスープ)と、鍋一つでできる、肉がメインのヒュッツポットという煮込み料理を取り入れてみました。



【食事のマナーオランダ編】

- ①音を立ててものを食べない
- ②食事中両手をひざの上に置かない
- ③料理は食器においてフォークやナイフを使って食べる



【3月の行事食】

- 3日 ひな祭り.....雛寿司、ちらし寿司、菱餅、草餅、蛤のお吸い物、白酒
- 21日 春分の日.....ぼた餅

栄養士のつぶやき (@栄養士)

まだ雪深いこの村ですが、天気の良い日はそよ吹く風が心地よく感じるこの頃です。店先にも、春が旬の野菜が並びだしましたね。そういえば、冬眠から目覚めた「熊」は、まず「ふきのとう」を食べて、冬の体をリセットすると聞いたことがあります。デイでも春野菜を献立にとり入れて「春は苦味を盛れ」を実践しますよ。

●平川 みゆき

※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。