

ご存知ですか？

市販の飲料と上手に付き合おう

ほかの飲料の糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml前後6本、350ml程度8本
- ・コーヒー乳飲料(コップ1杯)…11～12本
- ・濃縮還元ジュース(各コップ1杯)…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク(500ml)…10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシス)」の危険も。世界保健機関(WHO)によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー(1本3g)に換算してみると…

炭酸飲料(350ml程度)は12～15本！ 紙パック(200ml前後)の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- アボカド…1/2個、ゆでだこ…70g
- わさび…小さじ1/2、レモン汁…小さじ2、にんにくチューブ…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2、醤油…小さじ1/2、すりごま…小さじ2



※にんにくはチューブを使うと混ぜやすい、臭みもきつくないので食べやすいです。
※アボカドはレモン汁を加えることで色止めにもなります。

タコとアボカドのわさびマリネ

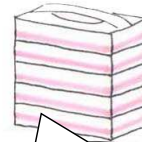
アボカドとゆでだこを、わさびとレモン汁を効かせたソースで和えたさわやかな一品。お酒のおつまみにも良いですよ！

- ①アボカドは種と皮を取り、食べやすい大きさに切る。ゆでだこは乱切りにする。
- ②わさび、レモン汁、にんにくを混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせたところで、醤油を加える。
- ③①と②、すりごまを合わせ、器に盛りつける。

Chottoいいかも

■トイレトペーパーや箱ティッシュ

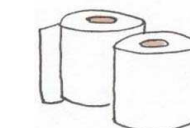
毎日使うモノなので、なくてはならない！ と思い、つい、特売のたびに買っていますか？ これらは、かさばり、収納する場所も取るので、買いすぎると大変です。そこで「残りどれくらいになったら買い足す」というルールを決めてはいいかがでしょう。



たとえば、箱ティッシュはストックの5個パックの封を切ったら買い足すなど、マイルールを決めると良いですね！



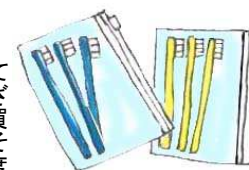
CHECK!



ひとつの案として、トイレトペーパーは残り2個になったら買い足すなど。また、100mや250m巻きなど、ロールが大きいモノは交換の手間も省け、長く使えるので、買う頻度が減らせておすすめです！

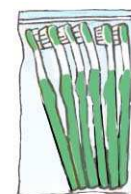
■歯ブラシ

歯ブラシは、その家によって取り換えるタイミングもさまざま。1カ月で交換なら度々買いに行くのは面倒ですね。そこで、6カ月分などある程度幅を持たせてストックするのも良いですね！



歯ブラシのパッケージを開封し、100円ショップなどのチャック付きクリアケースや、ジッパー付き袋に家族別に入れておけば、さらに省スペースでストックできます！

ストックを複数、持ちたい場合は、1つの収納ケースに入る分だけなど、量を決めると良いですね

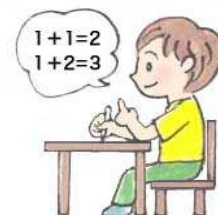


●ストック、ココがポイント！

- ・どれくらい残っているか、見える化することが大事！ 管理できる量を持ちましょう。
- ・どれくらいの期間でなくなるか、消耗するスパンを把握することも大切。使い始めたときに日付をメモっておくと、わかりやすいです！

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



1+1=2
1+2=3

カ
ル○バン
テラ

シ○ジヨウビ

コ
ド○ヨウ
エン

ア
ク○モチ
ネボウ

答えは左下にあります。