



# 元気モリモリだより

## ジュースの飲み方に気を付けましょう

暖かくなり、冷たい飲み物が美味しい季節ですね。また健康のためにと野菜ジュースなどをたくさん飲むことはないでしょうか？冷たい飲み物には砂糖が使われていることが多く、砂糖を摂りすぎると大事な食事が食べられなくなってしまうたり、むし歯、生活習慣病の原因になってしまいます。幼児の1日に必要な砂糖の量は10gとされています。ジュースの飲みすぎには注意し、水分補給時には水やお茶などの砂糖が入っていない飲み物を選ぶようにしましょう。

### 1日の目安量

大人  
(20g)



6. 7本

子ども  
(10g)



3. 3本

種類	砂糖量
炭酸飲料(500mL)	57g【19本】
紅茶飲料(500mL)	21g【7本】
スポーツドリンク(500mL)	30g【10本】
サイダー(500mL)	60g【20本】
オレンジジュース(500mL)	57g【19本】
野菜ジュース(200mL)	18g【6本】
野菜ジュレ(70g)	10g【3本】
乳酸菌飲料(200ml)	33g【11本】

※【 】はスティックシュガーに換算(1本3g)

### memo

野菜ジュースは原材料に「砂糖」や「果糖ブドウ糖液」などの記入がなければ砂糖を使用していませんが、原材料の果物や野菜由来の糖分があるので摂りすぎには注意しましょう。



## 元気モリモリレシピ (時短編)

### ◆レンジで簡単ツナカレー◆

#### 材料(2人分)

ごはん	2人分
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
バター	10g
カレールウ	2かけ(50g)
水	200cc
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎを1cm幅に切る。
- ② ボウルに玉ねぎ、バターを入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②にツナ、カレールウ、水を加え、ラップをして600wのレンジで3分加熱する。
- ④ ケチャップ、ソースを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ご飯にかけて完成。



発行 令和3年5月19日  
 浦谷町健康課 健康づくり班

煮込むイメージのあるカレーですが、レンジでできるので簡単です◎

