



元気モリモリだよ!



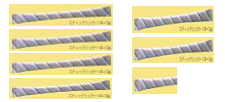
甘い飲み物について

じめじめとした季節がやってきました。熱くなると冷たい飲み物を飲みたくなりますが、どんな飲み物を飲んでいますか？1日に必要な砂糖の量は限られています。以下の表を参考にして、水分補給には砂糖のっていない、水やお茶、牛乳などを飲むようにしましょう。

商品名	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	紅茶	清涼飲料水
内容量	500ml	500ml	500ml	500ml	500ml	555ml
1本当たりのエネルギー	225kcal	200kcal	240kcal	200kcal	80kcal	94kcal
スティックシュガーに換算	18.7本	16.6本	20本	16.6本	6.5本	8本
商品名	缶コーヒー	カフェラテ	スポーツ飲料	スポーツ飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
内容量	190g	240ml	500ml	500ml	200ml	200ml
1本当たりのエネルギー	15kcal	169kcal	85kcal	95kcal	67kcal	134kcal
スティックシュガーに換算	1.3本	14本	7本	8本	しよ糖4.6g 1.5本	11.2本

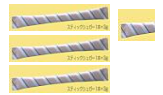
1日の砂糖の適量は？

大人
(20g)



6.7本

子ども
(10g)



3.3本

※スティックシュガーは1本3g(約12kcal)のものに換算しています

元気モリモリレシピ (主食編)

6月は歯と口の健康習慣です！
よく噛んで食べましょう！

◆カミカミサンドイッチ◆

材料 (4人分)

食パン(12枚切り)..... 8枚
卵..... 4個
きゅうり..... 2/3本
マヨネーズ..... 大さじ2



(作り方)

- ①卵は固ゆでにし、殻をむいてみじん切りにする。きゅうりは約5~6mmの角切りにする
- ②①にマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③食パンは2枚1組にして、②の具を挟み、長方形や三角形の好みの食べやすい大きさに切る。

★ 食育メモ ★

きゅうりの切り方をお子さんに合わせて大きく切ったり、いちょう切りにしたりと食感を変えてみるとさらにおいしく食べられます。

発行 令和2年6月19日

浦谷町健康課 健康づくり班

