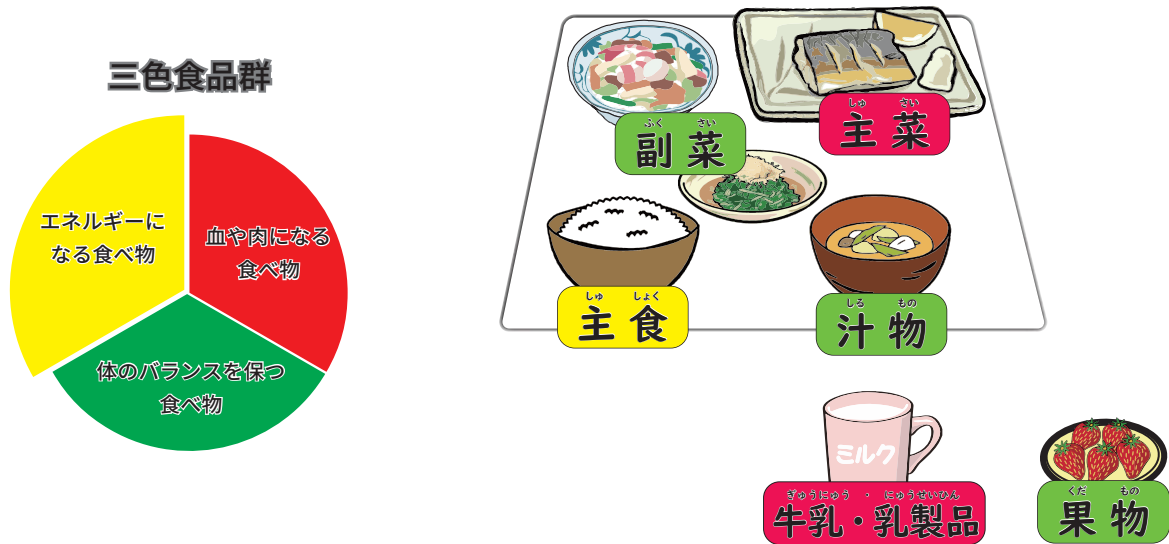


# おかし・ジュース食べすぎ注意！

あなたの食事には  
おかしやジュースがおおいみたいです

おかしやジュースは、「エネルギーになる食べ物」ですが、  
主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のどれにもあてはまりません。

『おまけのたのしい食べ物』です。



おいしく・たのしく食べる **コツ** をしよう！



読んでいてわからないことは、  
栄養の先生に聞いてみてね。



## おかしやジュースは何からできている？

おかしやジュースに多くふくまれているのは、

① さとう ② あぶら です。

## さとうとあぶらは、なぜ注意しなければならないの？

さとうやあぶらは、体に必要なものわるものです。悪者ではありません。

しかし、食べすぎるとあぶらはもちろんですが、さとうも脂肪しぼうに変化してからだに蓄積ちくせきします。脂肪しぼうが多いと、体にどんなことが起きるでしょうか？

### 肥満ひまんになる

肥満は、からだに脂肪がとてもおおい状態のことです。体重がおおい（おもい）ことではありません。



血管のかべに脂肪がたまって、血管がせまくなりつまりやすくなる。

からだのはたらきがおかしくなり、血液けつえきのなかに糖分とうぶんがおおくなる。

### 生活習慣病せい かつ しゅう かん びょう

高血圧症こうけつあつしやう・心臓病しんぞうびょう・脳卒中のうそっちゅう・糖尿病とうにやうびょう

## さとうとあぶらのよいところも知りましょう

さとうは、頭はたを働かせるのに役立ちます。また、さとうで味をつけると、甘あまくなって食べやすくなります。



あぶらは、皮ひふやかみの毛けんこうの健康やくに役立ちます。さらに、美しいつりあいのとれたからだをつくれます。また、あぶらで料理りょうりすると、食べやすくなります。



# おかし や ジュース にかかれてい さとう や あぶら の量はどれくらい？

にほんしょくひんひょうじゆんせいぶんひょう はちてい ねん  
日本食品標準成分表(八訂)2023年をつかって、さとう や あぶら の量を計算しました

あぶらの量		さとうの量
あぶら 小さじ1杯 5ml (37kcal)	くし団子(みたらし) 2本 100g	
	大福もち(こしあん) 1個 50g	
	ようかん 1切 50g	
	しょうゆせんべい 2枚	
	あんパン(こしあん) 1個 70g	
	チョコロネ 1個 80g	
	メロンパン 1個 90g	
	シュークリーム 1個 80g	
	いちごタルト 1切 120g	
	レアチーズケーキ 1切 100g	
	ドーナツ 1個 60g	
	アップルパイ 1切 100g	
	カスタードプリン 1個 100g	
	クッキー 3枚 30g	
	ポテトチップス 1袋 90g	
	ミルクチョコレート 1枚 65g	
	コーラ 1本 500ml	
	サイダー 1本 500ml	

あぶら  
小さじ1杯 5ml  
(37kcal)

さとう  
小さじ1杯 3g  
(12kcal)

※さとう…炭水化物編「しょ糖」、あぶら…本編「脂質」の収載値をもとに、常用量あたりの重量で算出しています

#おとなの方へ:最近、さとう(しょ糖)以外の甘味(果糖など)が含まれている製品が大部分です。ダイエット飲料として、糖類をほとんど含まない製品もありますので、製品ごとに栄養表示をご確認ください。

## 主食 や 果物

の中にはどれくらい？

おにぎり 1個 100g



さとう 0g  
あぶら 0ml  
炭水化物 34.6g



食パン 1枚 60g

さとう 0g<sup>s</sup>  
あぶら 2.2ml  
炭水化物 26.5g

<sup>s</sup> 甘さを感じる食パンは、さとうが入っていることがあります。



りんご(皮なし) 半分 60g

さとう 2.9g\*  
あぶら 0ml  
炭水化物 7.3g

\*りんごに入っている甘い成分です。調味料のさとうが入っているわけではありません。

おかし や ジュース は「おまけ」の食べものです。考えて食べよう！

# バランスよく食べましょう



しゅしよく **主食** ・ しるもの **汁物** ・ しゅさい **主菜** ・ ふくさい **副菜**



## そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん  
でそろっているかな

副菜・汁物

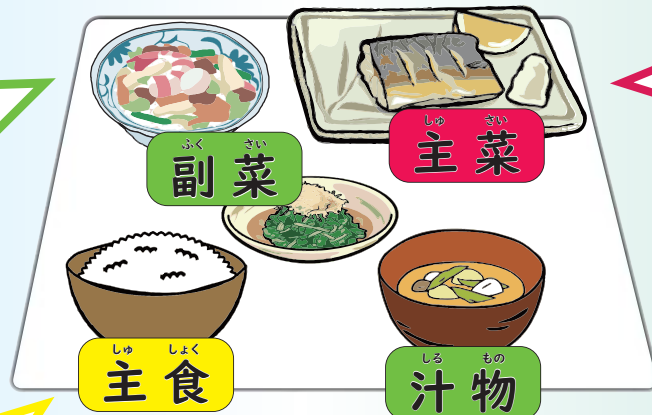
- 緑黄色野菜  
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこ
- こんにゃく
- いも

緑の食べ物

主菜

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆・大豆製品  
(豆腐、納豆)

赤の食べ物



にほんがた  
日本型の食事スタイル  
主食(ごはん)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも\*

主食

黄の食べ物

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。  
焼きいもやふかしいもを「ごはん」  
のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

1日1回は  
食べているかな？

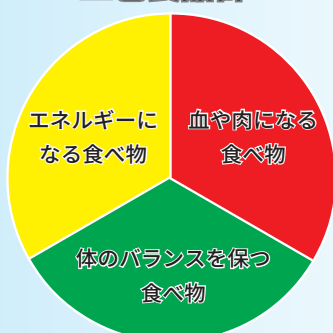


牛乳・乳製品



果物

三色食品群



- 牛乳
  - ヨーグルト
- 赤の食べ物

牛乳・乳製品

果物

- くだもの
- 緑の食べ物