

23. 上手なお菓子の食べ方・ジュースの飲み方

お菓子やジュースは、食生活の中では「おまけ」の食べ物です。でも、人によっては、元気になる魔法の食べ物かもしれません。

お菓子（特に洋菓子）に多く含まれているのは、砂糖（糖分）やあぶら（脂質）です。ジュースには砂糖が多く含まれています。洋菓子に比べて、和菓子やジュースにはあぶらが少ししか入っていません。砂糖やあぶらは、からだに必要なものです。悪者ではありません。しかし、食べ過ぎるとからだにとって有害となることがあるので、『適量』食べることが大切です。

栄養成分表示も参考にして、お菓子の特徴を確認して選択してみませんか。



砂糖やあぶらは、 どんな働きがあるでしょうか

砂糖で味をつけると、甘くなります。料理の中では、材料につやをだしたりおいしくします。また、砂糖は、脳のエネルギー源であるブドウ糖に分解されやすいので、頭を働かせるのに役立ちます。

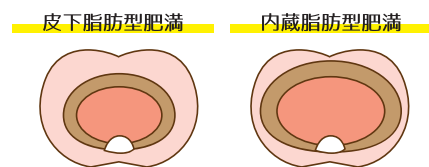
あぶらは、料理の中では、食品を高温で加熱したり、材料をおいしくします。また、あぶらはエネルギー源となりますし、からだの脂肪は体温を保つのに役立ちます。

「お菓子が元気になれる魔法の食べ物」という方は、食欲がないときは、お菓子を上手に利用しましょう。

砂糖やあぶらを多くとると体内では どのようなことが起きるでしょうか

砂糖やあぶらに限りませんが、からだに必要な量より多くのもを食べると、余分な分はからだに脂肪として蓄積されます。からだに脂肪が多すぎる状態を「肥満」といいます。肥満は体重が多いことではありません。

肥満の状態が続くと、高血圧症・心臓病・脳卒中になったり、糖尿病になったりと、生活習慣病の原因となります。



肥満は、からだに脂肪が多い状態のこと
(体重が多いことではありません)

お菓子ではない「おやつ」



「おやつ」は、江戸時代に1日2食が一般的だったころ、和時計の時刻で「八つ時（現在の午後2時から3時ころ）」に摂っていた間食の呼び名が始まりです。やがて、食事の間にとる間食全般のことを「おやつ」と呼ぶようになりました。ですから、おやつはお菓子だけのことではありません。

お菓子でないおやつには、果物、具たくさんのおにぎり、具たくさんサンドウィッチなどがあります。上手におやつを摂りましょう。

24. 上手なお酒の飲み方

お酒は、個人の健康状態によりますが、上手に適量を飲むことができれば、いきいきとすこやかにすごすために役立つかもしれません。

お酒ばかり飲み続けなくて食べ物を食べながら飲みましょう。食事もお酒もお互いが引き立つ食べ方・飲み方をしましょう。家族や友人と会話しながら飲み、楽しい時間をすごしましょう。お酒を楽しみながら、食事についての情報交換をしてみてもいいでしょうか。

「適量」とは何でしょうか。厚生労働省では、1日のアルコール飲料の適量を「一日平均純アルコールとして20g程度」としています。女性は、この1/2～1/3程度にしましょう。

これは、お酒を毎日飲むことを勧めるものではありません。お酒を飲む習慣のない方に飲酒を勧めるものでもありません。



明日は飲まないから、今日は少し多めに飲もうかな。



お酒に含まれるアルコールの量は、一定ではありません。また、皆さんがお酒を飲むときのグラスやコップの大きさもばらばらです。

そこで、図24-1に台所にある200mlの計量カップを基準にして、お酒の種類別に、アルコール20gに相当する、計量カップの数（何杯）を示しました。また、図24-1にはアルコール20gに相当するお酒のエネルギー量を示しました。

お酒は意外とエネルギーが多いので気をつけましょう。今日はどんな組み合わせで飲みますか？ 晩酌や宴会にご活用ください。

211kcal	2杯	ビール(淡色)	536mL
210kcal	2杯	発泡酒	472mL
214kcal	2杯	ビール(黒)	471mL
182kcal	2杯	缶チューハイ(レモン風味)	357mL
963kcal	5杯	白酒	337mL
210kcal	2杯	ビール(スタウト)	333mL
167kcal	2杯	ワイン(ロゼ)	235mL
165kcal	2杯	ワイン(白)	220mL
146kcal	2杯	ワイン(赤)	216mL
304kcal	2杯	梅酒	189mL
507kcal	2杯	本みりん	180mL
225kcal	2杯	スイートワイン	174mL
342kcal	2杯	薬味酒	173mL
170kcal	2杯	純米吟醸酒	167mL
166kcal	2杯	純米酒	163mL
172kcal	2杯	本醸造酒	163mL
174kcal	2杯	清酒(普通酒)	163mL
176kcal	2杯	合成清酒	162mL
165kcal	2杯	吟醸酒	160mL
250kcal	2杯	スイートベルモット	158mL
179kcal	2杯	紹興酒	141mL
157kcal	2杯	ドライベルモット	140mL
207kcal	2杯	みりん(本直し)	112mL
140kcal	2杯	焼酎乙類・本格焼酎(45度未満)	101mL
280kcal	2杯	ペパーミント	83mL
140kcal	2杯	焼酎甲類(36度未満)	72mL
141kcal	2杯	泡盛	71mL
140kcal	2杯	ウイスキー	63mL
140kcal	2杯	ブランデー	63mL
140kcal	2杯	ウォッカ	62mL
209kcal	2杯	キュラソー	62mL
140kcal	2杯	ラム	62mL
140kcal	2杯	ジン	53mL
140kcal	2杯	マオタイ酒	47mL

日本酒の場合は1合(180mL)より少なめの160～170mL

アルコール20g分の量を飲んだときのエネルギー量
1マス=100kcal

アルコール20g分のお酒の量
1カップ=200mL

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)をもとに作成

図 24-1 アルコール 20g に相当するアルコール量とエネルギー量

25. 食欲がないときは

食欲がなかったら、食事のバランスなどは気にせず、あなたにとって元気になれる「魔法の食べ物」を食べてみましょう。ジュース、ココア、アイスクリームなど、あなたの好きなもの、今食べたいものを食べてみましょう。食欲がなくても水を飲むことは忘れないでください。



そして、家族、友人などだれかを誘って食事をしてみましょう。楽しい会話が食欲を助けてくれます。

食事を作るのがおっくうなときは、外食したり、コンビニやお店で購入したりしてみましょう。あたらしい発見があるかもしれません。自分で作らなくてはいけないという気持ちは、時には忘れましょう。

コンビニやスーパーでは、惣菜などが1人分から購入できます。外に出られないときは、宅配サービスも利用してみましょう。どうして良いか困ったら誰かに相談してみましょう。手作りでない食事でも、『グー・パー食生活』をイメージして食事を整えることができます。



26. 快便な毎日すごしましょう

食事の中の不要なものは、「バナナうんち」として体の外へだしましょう。毎日、うんちが出ることは元気の目安です。

「グー・パー食生活」を心がけ、お水をちゃんと飲み、生活リズムや運動に気を配りましょう。きっと、快便な毎日がおくれます。

トイレの後の手洗いは丁寧にしましょう。

