

左からよんでも…
うどん うんどう
右からよんでも… サポート

暑くなってくると冷たい飲み物が美味しくなりますね。水分摂取として清涼飲料水等をゴクゴク飲んでしまうと、糖分の摂り過ぎになり、体に悪影響を与えることもあります。飲み過ぎには注意しましょう。

飲み物に含まれる糖분을砂糖に置き換えると…



市販の清涼飲料水等には、多くの糖分が含まれているものもあります。健康のために、**普段の生活での水分摂取は、水またはお茶を基本にしましょう。**

飲み物の種類	砂糖の量（目安） （スティックシュガー1本約3g）	
コーヒー飲料（微糖）350gボトル缶	4本	
エナジードリンク 250ml	9本	
スポーツドリンク 500ml	11本	
オレンジジュース（30%果汁）425ml	15本	
炭酸飲料 500ml 冷たい飲み物は甘みを感じにくいけど、砂糖がたくさん入っているよ	19本	



※代表的な飲料の栄養成分表示より目安量を算出

【簡単レシピ】 野菜と食べるディップ3種



★作りやすい分量

【かぼちゃディップ】

かぼちゃ 100g
クリームチーズ 50g
カレー粉 小さじ1

【大豆ディップ】

蒸し大豆 100g
かつお節 小1袋
梅干し 1個
和風ドレッシング 大さじ1

【アボカドディップ】

アボカド 1個
マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1
塩・こしょう 少々

○お好みの野菜 適量



★作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、適当な大きさに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。アボカドは種と皮を取り除く。
- ②それぞれの材料をポリ袋に入れ、手でつぶしながらよく混ぜる。
- ③器に盛りつけ、お好みの野菜につけて食べる。パンなどにつけても美味しくいただけます。

【栄養情報】

夏に旬を迎える野菜や果物は、カリウムや水分を多く含んでおり、身体の水分バランスを保ったり、余分なナトリウム（塩分）を排出し正常な血圧を保つのを助けます。

野菜をしっかり食べて夏も元気に過ごしましょう。