

夏は冷たいジュースやアイスが欲しくなりますが、それらにも砂糖や添加物が多く含まれています。今回は甘い飲み物について深掘していききたいと思います。

100%果汁ジュースには種類があります

100%
果汁
ジュース

ストレート果汁

果実をそのまま絞ったもの

搾汁

果実のおいしさそのまま

濃縮還元果汁

搾汁後、一度濃縮し、元の100%まで薄めたもの

搾汁

濃縮

還元

香料

水分を飛ばす
濃縮果汁

水で希釈
還元果汁

香料を添加
※果汁由来のもの

濃縮還元飲料

「濃縮還元」は、砂糖が添加されているものがあります！また、仮に「100%ジュース」という表記がなされていても、「**加糖5%以下ならば、100%ジュースと表記してもよい**」という規定があります。あなたが今手にしている100%ジュースにも、添加物が入っているケースがあります。

「糖摂取量は1日20gまで」が推奨されていますが、売られているものにはどのくらい入っているだろう？

よく見かける「果汁〇%」とは

「果汁25%」の清涼飲料水

【原材料】

ぶどう、**果糖ブドウ糖液糖**、酸味料、香料

糖類含有量 **60g**/470ml中 **オーバー**

「果汁10%」の炭酸飲料

【原材料】

果糖ブドウ糖液糖、ぶどう、炭酸、酸味料、香料、**カラメル色素**

糖類含有量 **70g**/500ml中 **オーバー**

かき氷のシロップはどうやって作られる？

甘味料
(ステビア、ラカンカ)

青色1号

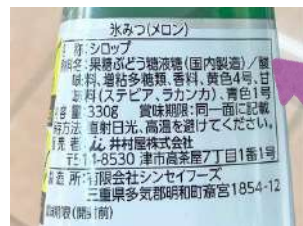
黄色4号

酸味料

香料

果糖ブドウ糖液糖

増粘多糖類



メロンは入っていない！！
とても化学的な
作られ方・・・

【原材料の見方】
／(スラッシュ)の後
は食品添加物！

糖類含有量 **オーバー**
195g/330g中

カラメル色素の危険性
・製造方法によって種類があり、発がん性の副産物が生成するものもある。
・どの種類のカラメル色素を使っているかは原材料名からは判断できない

果糖ブドウ糖液糖の危険性

- ①少量でも血糖値が急上昇→糖尿病になりやすくなる
- ②中性脂肪をため込みやすい
- ③原材料(コーンシロップ)が遺伝子組み換え

年間1200件の
糖尿病食事指導！

総合病院で勤務経験あり！

管理栄養士から
ひとこと

- ・糖尿病になる原因として、ジュース習慣がある人が多く、なかなかやめられない傾向があります
- ・夏に清涼飲料水を沢山飲んで**秋に糖尿病の診断**を受ける人が多いです
- ・糖尿病になる人は、水のようにジュースを飲んでいるという印象があります
- ・「うちの子小食で...」という人ほど、**食事前にジュース**を飲ませていて、血糖値上昇・満腹感増のため、食が進まない傾向があります

おすすめ
レシピ

SNSで話題！ひんやりヘルシー「氷タンフル」の作り方

材料

- ・お好みの冷凍フルーツ
- ・氷
- ・水

作り方

- ①氷水を用意する(氷多めが上手くいきます)
- ②冷凍フルーツを氷水に入れて1~2分かき混ぜる
- ③3分程度待つ
- ④フルーツに氷の膜が張ったら完成

氷の膜が消えてしまう前に食べるのがおすすめ！バリバリで美味しい😊

