



## ●暑い日の「おやつ」

この時期になると、お風呂上がりに、のどを潤す気分で気軽に食べてしまう「アイス」冷たくて美味しくて、魅力的な商品が出回っていますね。

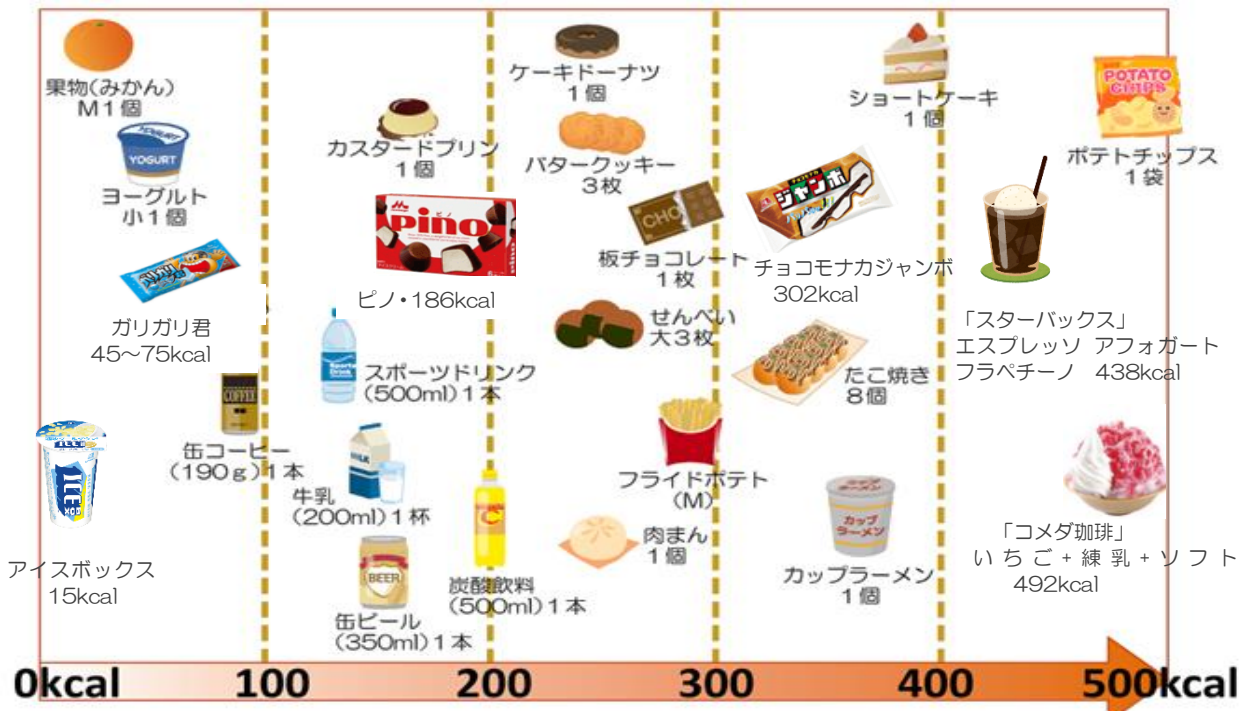
「アイス」は大きく分けて、乳脂肪を含む「アイスクリーム・アイスマルク」と、乳脂肪分を含まない「ラクトアイス・氷菓」があります。アイスは総じて「糖質量」は目立って高くありませんが、脂質の高いものが増えてきています。また、ラクトアイスも油脂類が多いので、食べ過ぎに注意が必要です。

例えば、高級アイスは、量が少なめなのでカロリーも抑えられるかと思いがちですが、コクを強め、口当たりを滑らかにするために脂肪分や糖質が多く入っているため、エネルギー量や糖質量が高めになります。

お風呂あがりに食べるアイスは“別腹”という人も少なくありませんが、それを習慣化してしまうのはよくありません。まずは**氷水を飲んで、乾きの衝動を抑えて**みましょう。

近ごろは冷凍のラズベリー・ブルーベリー・いちご・パインなどのフルーツが売ってありますので「無糖ヨーグルト」の中に入れて、ゆっくり食べることを お勧めします。

※ ↑ **いずれも片手のこぶし1つ分**が一日の適量範囲内です。



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト・ e-ヘルスネット「間食のエネルギー (カロリー)」引用

## ●暑い日の「お酒」



暑い夏は、冷たいビールや缶チューハイなど、お酒が美味しい季節です。最近には色々なタイプのお酒が市販されています。ビール類では「糖質オフ」「発泡酒」「プリン体ゼロ」や、缶酎ハイでも「糖質オフ」や「プリン体ゼロ」など様々なアルコール飲料が出回っています。

ただし飲酒が引き起こす問題としては、たくさん飲酒するとエネルギーオーバーになります。さらに多くのお酒には、アルコールの他に糖質が含まれていますので、血糖値にも影響します。

体内にアルコールが入ると、アルコールを分解するために「アルコール分解酵素」によって「アセトアルデヒド」という物質に変化します。肝臓が有毒な「アセトアルデヒド」の分解を最優先するために、ほかの重要な仕事、例えば血糖値を保つことをやめ、コントロールが悪くなりやすいのです。量が過ぎると中性脂肪を上昇させ、血糖マネジメントにも影響がでます。

また、アルコールは炭水化物からの脂肪合成を促進し、生活習慣病の原因を作ります。さらに悪化すると「**肝硬変**」を引き起こす恐れがあります。

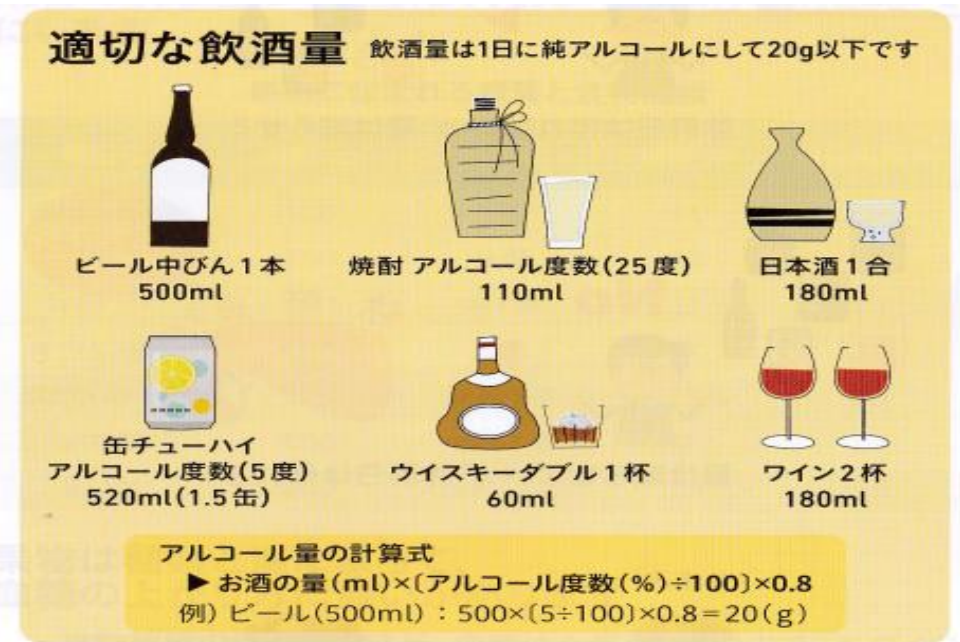


**アルコールは種類ではなく、量に問題があるので注意が必要です。**

アルコールと上手につき合うためには、**週二日、休肝日**をとり、**適度な飲酒量**を守りましょう。

・痛風（高尿酸血症）  
 ・肝機能障害  
 ・中性脂肪高値  
 ・血糖コントロール不良  
 の方は**原則禁止**です。

※ 主治医とよく相談してください



## 管理栄養士より●身体・心 よろこぶレシピ● 【サイコロ<sup>®</sup>サラダ】

Dice salad



by a Registered Dietitian

●●● ..... ●●●

### 材料

- ①・大根 1/2本  
 ・人参 1本  
 ・きゅうり 3本  
 ・トマト<sup>®</sup>大 1個
- ②・ツナ缶(水煮) 1缶  
 ・大葉 3枚(あれば) …約 5mm 幅に刻んでおく

●●● ..... ●●●

### 作り方

- ①の材料、各 1 cmのサイコロ状に切る トマト以外<sup>®</sup>の材料を軽く「塩もみ」して水洗いします。  
 人参 ⇒ 大根 ⇒ きゅうり<sup>®</sup> 食材が固い順に切っていく  
 その都度、ボールに入れて混ぜ合わせる。⇒ 1つのボールで後片付けが楽になります。  
 また、軽く「塩もみ」することで、ドレッシングの味がしみ込みやすく水っぽくならないです。
- 水気を切ったら、トマト・ツナ・大葉を入れて混ぜ合わせておく  
 お好みのドレッシングでお召し下さい。 軽く「酢」を混ぜ合わせると日持ちします。