

お誕生日おめでとう!! 一わが家の人気者 11月



大野 心優ちゃん

●平成21年11月25日生まれ
●東町

こちゃん♡1歳のお誕生日おめでとう! ニコニコ笑顔で心優しい女の子に育ってください。



岡野 響乃将くん

●平成21年11月14日生まれ
●開1

きょん、元気に1歳になってくれてありがとう☆これからもよろしくね!



安部 大志くん

●平成21年11月17日生まれ
●三沢

大ちゃん お誕生日おめでとう。これからも家族3人Loveyでいようね♡



熊手 美月ちゃん

●平成19年11月7日生まれ
●稲吉

歌が大好きな美月ちゃん! いつも明るく元気な女の子になってね!



井筒 紀帆ちゃん

●平成21年11月19日生まれ
●津古

お誕生日おめでとう! 家族みんなが紀帆の笑顔に癒されてるよ! これからも、愛犬リク君と仲良く元気に育ってね!



中山 純平くん

●平成20年11月14日生まれ
●三国が丘2

癒しの純ちゃん♡2歳の誕生日おめでとう。



原田 恭一くん

●平成16年11月2日生まれ
●三沢

小学生になったら勉強も運動もがんばってね。



浦田 大貴くん

●平成19年11月13日生まれ
●三沢

大貴くん3歳のお誕生日おめでとう! いつもたいちゃんに優しくしてくれてありがとう。お調子者でシャイな大貴は、パパとママの大切な宝物です。

こんにちは 栄養士です



知っておきたい 飲み物ミニ知識



●飲み物の砂糖の量は?

日頃何気なく買って飲んでる飲料には、思っている以上に糖分が入っていることがあります。糖分の量は、製品に表示されてある成分表示で簡単にすることができます。飲み物に関しては、『炭水化物』の量=糖分の量と考えることができます。ただし、製品によっては1本当たりの量を表示しているものもあり、後者の場合は内容量を確認して計算することが必要になります。例えば、350mlの製品に100mlあたりの量が表示されている場合は、炭水化物の量×3.5をすると、製品に入っている全ての糖分量が分かります。

人間の味覚は、温度が冷たいものほど甘みを感じにくくなる傾向にあります。そのため、特に冷たい飲み物などは多くの砂糖が入っている場合もあります。ぜひ一度、確認してみたいはいかがでしょうか。

●“カロリーゼロ”は本当にゼロ?

製品に「カロリーゼロ」と書いてある飲料は、実は0kcalでない場合もあります。食品成分表示上においては、100g(100ml)あたり5kcal未満であれば「カロリーゼロ」と表示することができますので、製品によっては微量のカロリーがあるものもあります。

また、そのような製品には低カロリー甘味料が使われていることが多いのですが、これらは大腸内の腸内細菌により発酵され、そのときにカロリーが発

生する可能性もありますので、完全にカロリーゼロとは言えません。

砂糖ではない・カロリーが少ないからといって、低カロリー甘味料が使用された飲料をたくさん飲むと、甘みの感じ方が鈍感になってより甘みを欲することにもつながりますので、飲み過ぎないように気をつけましょう。

●野菜ジュース=野菜?

野菜ジュースにはビタミンやミネラルなど、野菜に含まれる栄養素が入っていますが、野菜ジュースを加工する過程で食物繊維やビタミンCなど、一部の成分は量が少なくなったり、割合が変化したりすることがあります。また、野菜を「食べる」ときには、噛むことで食欲を抑制したり、満腹感を高めたり、代謝を活性にするなどの効果が得られますが、野菜ジュースを「飲む」ときには、これらの効果は得られにくくなります。以上から、「野菜ジュース=野菜」とは言いにくいでしょう。

野菜ジュースは、野菜の不足分を補う最終的な切り札として使い、普段は野菜を多く食べるよう心がけましょう。また、野菜ジュースを選ぶときは食塩不使用のもの、糖分が多くなりがちになりますのでできるだけ果汁がミックスされていないものがお勧めです。

問い合わせ先

健康課健康推進係 栄養士 ☎ 72-6666 内線 122