

株式会社サンの従業員のみなさまへ

発行：株式会社食の学び舎くるみ

甘い飲み物 太らない量なら問題ないの？

飲み続けると肥満を招く

ソフトドリンクを飲む頻度が肥満の発生に及ぼす影響について調べた海外の研究がいくつかありますが、どの研究をみても確かに「甘いドリンクを飲み続けるとそのカロリーにより肥満を招く」といわれています。

では、太らない量なら飲んでもいいのでしょうか。東京大学佐々木敏教授の本「佐々木敏の栄養データはこう読む」第2版(P156-164)によると、日本の女子大生3931人を対象に、過去1カ月間のソフトドリンクの摂取量と食習慣全体を調べた研究について記載があります。「ソフトドリンクの摂取量が多い人ほど、油脂類と菓子の摂取量が多く、

しっかりと食べてほしい「魚介類、果物、牛乳・乳製品、野菜、大豆製品の摂取量が少ない」ことがわかりました。この結果は、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維の少なさが反映されています。

飲む頻度が多いほど
食事バランスが取れていない

この結果から「ソフトドリンクの摂取量が多いほど、バランスのよい食事をとれていない」ことが想像できます。このような食生活が長く続けば、肥満だけでなく骨粗しょう症や脂質異常症などあらゆる病気にかかりやすくなってしまいます。人工甘味料などで調整したのカロリーフリーの飲み物も基本的には同じことで

しょう。さらに注目すべきことは、「ソフトドリンクを飲む頻度が増えるほど肥満になる確率が高くなる」のではなく、「**1日1回以上か未満か**」が境目になっているという研究結果があることです。飲みすぎはあらゆる病気のもとになりますから、長い目で見れば、肥満よりもっと心配です。つまり、飲みすぎの怖さは、太るよりも「きちんとした食事をとるという基本的習慣」を奪ってしまうことなのです。

私は、乳幼児、学童期の食育活動や、アスリートのスポーツ食育活動を長年行っています。成長期の食習慣が味覚を作り、胃腸を育て、自分で自分に必要な栄養を獲得する力を育てていくのです。

それが学童期までにできていない子は、背を伸ばしたい、体を大きくしたいと思ってスポーツを頑張る中高生になったとき、食改善を試みてもなかなか思い通りにいきません。

そして、幼い時についた習慣は、大人になってもなかなか変えられませんので、心身の病気を招いてしまう例を本当に多く見てきました。ソフトドリンクを禁止することは必要ないですが、下記の気を付ける3つのポイントを参考にしてください！

- ①家の冷蔵庫に常備しない
- ②毎日は飲まない
- ③空腹時に飲まない
(血糖値の急激な上昇で脳に一時的な満足を与えてしまうのです)



ミネラルたっぷり お肉にとっても合う！プルーンソース

作りやすい量（10人分位）

①玉ねぎスライス100gは、耐熱皿に広げてラップをし、800Wで1分半加熱する。②ドライプルーン(種なし)を粗く刻む。③鍋に材料(砂糖40g、みりん80g、しょうゆ

60g)を全て入れて、たまに混ぜながらとろみがつくまで中火で煮つめる。

④粗熱が取れたらミキサーで攪拌する。

☆焼いた豚肉や鶏肉にかける
ととてもおいしいです。

☆1人分ずつラップで包み、
冷凍しておく、大変重宝しますよ。ぜひお試しください。

執筆者

(株)食の学び舎くるみ
代表取締役



食で解決！
フードプロデューサー

管理栄養士・調理師
公認スポーツ栄養士
NRサプリメントアドバイザー
健康経営アドバイザー
くるみキッチンプラスオーナー

中野 ヤスコ



「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。http://shokunomanabiya-kurumi.com

「からだづくり+食べるコツ」をコンセプトに お客様それぞれの「からだづくり」に合わせた、健康スムージーや大豆ミート、鹿肉ハンバーグ小川さばなどのメニューが人気です **全品お持ち帰りOK!**

くるみ
キッチン
プラス+

★営業時間外に食事付きのスポーツ合宿受入・健康経営セミナーも受託しています★

☆ワンコインモーニングもやっています☆

藤枝市青木1-21-12 フジエタオカワホテル内
営業 7:30-15:00 月・火・第一日曜休
TEL 054-646-4397
<HPからでもご予約できます>
<http://www.kurumikitchen.com>