

えいよう通信

平成23年
9月号

獨協医科大学病院
栄養部



夏が終わると、実りの秋がやってきます！！

9月が旬の梨

サクッとした歯切れの良さと、みずみずしい甘さが魅力の秋の果物。

～梨に含まれる栄養成分～

★梨のシャリシャリとした食感は、石細胞と呼ばれる**リグニン**と、**ペントザン**という成分によって生まれる。これらは**食物繊維**のかたまりで、便秘の改善に役立つ。

★爽やかな甘みには、脂質の酸化やデンプンの劣化を防ぐ**ソルビトール**という成分が含まれる。食物繊維と同様に便秘の解消や、腸内環境を整える上で有効に働くと考えられている。



主な栄養成分
(可食部100g中)
食物繊維 (0.9g)
ソルビトール (0.8g)
カリウム (140mg)

<体内浄化の3ステップ>

①腹8分目にする

食べすぎは、体の排泄機能を鈍らせる。

②食物繊維をしっかり取る

秋の味覚には食物繊維を多く含む食材が沢山！
美味しい季節にしっかり摂りましょう！



栗
4.2g



ふなしめじ
3.3g



サツマイモ
2.3g

※100g中の食物繊維総量を食品の下に記載

目標量・・・18g/日以上
(男性では19g以上、女性では17g以上)
日本人の食事摂取基準(2010年版)より

③水分を補給する

水分不足で便が硬くなる。
腸のぜん動が弱まる。

体内浄化完了



効果が
肌がきれいになる、疲れにくくなる、
免疫力向上、ダイエット効果、便秘解消など

甘味料

近年、砂糖に代わる甘味料が次々と登場しています。

特徴: ①カロリーになりにくい ②甘味がある

③虫歯菌のえさになりにくい

※性質や特性を把握し、上手に使い分けると、健康増進に役立つ

糖質系甘味料

- ・多くが**天然**に含む食材から作られている
- ・**悪玉菌**(大腸菌やウェルシュ菌)の**増殖を抑える**
- ・一度に多量に摂り過ぎると、**下痢**を起こすことがある
例) **ソルビトール**、キシリトール、マルチトールなど

非糖質系甘味料

- ・ほぼ**カロリーゼロ**で、甘味が**強い**傾向
- ・多量に摂ると**胃腸障害**を起こすこともある
例) ステビオサイド、グリチルリチン、アスパルテームなど
- ※アスパルテームは、L-フェニルアラニンとL-アスパラギン酸を結合させたものなので、**フェニルケトン尿症の方は使用を避けてください**

表示の疑問

問題

- 「シュガーレス」、「ノンシュガー」、「無糖」、「ノンカロリー」、「カロリーゼロ」って全くカロリーは無いの？
- 『微糖』、『低糖』、『糖分控えめ』、『低カロリー』、『カロリー控えめ』はどれくらいの糖類とカロリーがあるの？

答え ※100g当たり

- 糖類0.5g以下、熱量5kcal以下含まれている。
- 糖類5(2.5)g、熱量40(20)kcal以下含まれている。
(カッコ内は飲料用)