



# もぐもぐ通信



第4号

管理栄養士  
監修

## おやつをどう選んでいますか？

おやつに含まれる砂糖の量を意識していますか？  
今回はシュガーコントロールの“第2弾”、  
おやつ選びのポイントについてお伝えしていきます。

### おやつ=お菓子ではない！

おやつ(間食)は「人生の楽しみ」の一つではありますが、それ以上に  
「1日の食事では不足している栄養素を補う」という大切な役割があります  
必ずしも“お菓子”である必要はありません!!



## 砂糖の種類

### 虫歯になりやすい糖

- スクロース(ショ糖)  
▶ いわゆるお砂糖(上白糖など)
- グルコース(ブドウ糖)  
▶ ラムネなど
- フルクトース(果糖)  
▶ 果物など

### 虫歯になりにくい糖

- キシリトール(糖アルコール)
- アスパルテーム
- アセスルファムK  
(非糖質系甘味料)
- ▶ ゼロカロリー食品・飲料など

#### キシリトール配合の落とし穴

キシリトール入りとパッケージに記載されている商品には、「虫歯になりやすい糖」が含まれていることもあります。  
全てが虫歯対策になるわけではありません! 裏面の成分表示をよく見るようにしてみてくださいね☆

# 手軽に作れるお砂糖フリーおやつ



## 枝豆チーズおにぎり

材料 (1個分またはミニサイズ3,4個分)

ご飯	お茶碗1杯
好きなブロックチーズ	約15g (とろけにくいものがおすすめ)
枝豆(冷凍のものでもOK)	5~7さや
塩昆布	少々(ひとつまみ)
白胡麻	少々(ひとつまみ)

枝豆と昆布で食物繊維量UP! ↑  
チーズでカルシウム量UP! ↑

- 1 ご飯に白ごま以外材料を混ぜて好きな大きさに握る
- 2 白ごまをふりかける



## トマトチーズトースト

材料 (1枚分)

食パン	1枚
スライスチーズ (とろけるタイプがおすすめ)	1枚
ミニトマト	5~6個
オリーブオイル	小さじ1
バジル(乾燥またはペースト)	お好みで
塩	ひとつまみ
黒胡椒	少々

カルシウムは乳幼児期・学童期に  
不足しがちな栄養素です★

- 1 ミニトマトをざく切りにし、オリーブオイルと塩を加え混ぜ合わせる
- 2 食パンの上に1を広げ、チーズをのせ、バジルと黒胡椒を振りかける  
(バジルペーストの場合は1に混ぜるのがおすすめ)
- 3 トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く

### 最後に。。。

今回はおやつ選びのポイントについてお伝えしてきました。  
シュガーコントロール第3弾の5号では「砂糖による全身への影響」について触れていきます。  
管理栄養士へのご質問もお待ちしております。



e-ヘルスネット  
う蝕の原因とならない  
代用甘味料の利用法



農林水産省  
大切な栄養素カルシウム

### 坂本歯科医院

神奈川県川崎市中原区  
小杉町3丁目441  
伊達ビル3F

☎044-711-8148



⑧SAKAMOTO\_DENTAL\_OFFICE