

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕  
上対馬地域福祉センター  
TEL0920-86-4871

## 上対馬支部ヘルスマイト(12名)は「砂糖・塩を今より減らそう!!」をテーマに健康の輪を広げています。

ここ20年間の砂糖の消費量は国民一人当たり年間15kg～30kgへと倍増し、私達の健康を蝕む食品として「甘い麻薬」と呼ばれ、最も減らしたい商品の一つとなっています。

日本人が一日に摂取してもいい砂糖の量は体重1kgに対して1gとされています。しかし、40代を超えると男女とも(健康な人)30g程度が適量とされています。ちなみに砂糖をたべていない国では、糖尿病や心筋梗塞はほとんどないそうです。

### ご存じでしたか?こんなに含まれている砂糖の量!!

品名	容量	砂糖の量(g)	3gスティック砂糖本数
炭酸飲料水	250ml	23～28	約8本～9本
清涼飲料水	250ml	20～40	約7本～13本
チョコレート	38g	15～20	約5本～7本
アイスクリーム	1個	15～20	約5本～7本
カステラ	100g	20～40	約7本～13本

とりすぎに注意して豊かな食習慣を身につけましょう～(^^)/

～上対馬支部活動紹介～

## 「子どもの将来の健康のために…」

平成17年7月2日(土)対馬市立南陽小学校PTA保体部の主催で「家庭料理教室」を実施いたしました。児童・保護者・教職員等36名の参加で保護者の方々も「子ども達のお料理上手なところ!」そして「やればできるところ!!」などの意外な一面を見ることができ楽しくお料理を作ることができました。

<献立表>イカめし、お吸い物、豚肉の香り焼き、利休まんじゅう

食について子どもたちから関心を持たせましょう!!



南陽小学校の皆さんと家庭料理教室の様子