

さ・し・す・せ・そ

# 調味料のおはなし



料理に欠かせない「調味料」。

このChoCoをキッカケに私たちママレポーターと読者の方が「調味料」について一緒に考える時間をチョコッと持てたらなあと思います。

## 第1回 白い砂糖は身体に悪いって本当なの？

**答えはとってもシンプル！  
良い悪いではなく、栄養価の違い。**

最近よく「白い砂糖は身体に悪い」と聞きますが、これって本当なのでしょう？「実際に何が悪いの？何が良いの？」調味料についてちゃんと知りたい！と思い調べてみました。

砂糖は主にさとうきびや、てん菜を原料に作られています。そして搾りだしやろ過などの精製過程の違いから、黒糖、グラニュー糖、上白糖、三温糖など、様々な種類に分かれます。

たくさん調べた結果、とてもシンプルな答えにたどり着きました。その答えは良いとか悪いとかではありません。原料から近い方が『栄養価が高い』ということ。



さとうきび てん菜

一般的な白いお砂糖＝上白糖は多くの精製過程を経ているため、栄養素が失われほとんど栄養価はなくカロリーのみ。さらに、見た目を良くするためのカラメル色素で人工的な色を加えたものもありますね。対して黒糖は精製していないので栄養価が高いといわれています。

人が生きていくには、栄養もカロリーも必要です。しかし、どんなことにも言えることですが、過剰摂取すれば体に悪影響を及ぼします。

チョコッと意識をするだけで、カロリー過剰になりがちな昨今の食生活が改善されるかもしれません。玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ等、自然の甘味のある野菜と上手に付き合ってみたり、砂糖を使うならより原料に近い栄養価の高い砂糖を使ってみたり。



様々な情報に振り回されず、チョコッと工夫を、それぞれ自分自身で考えてみませんか？

# 消費生活センターからのお知らせ

公園で遊ぶ時の  
おやくそく

♥ めりえにチャレンジ！ ♥

みんなで  
守ろうね！



1  
上着の  
前ボタンや  
チャックを  
しめる

2  
パーカーなど、  
フードや  
ひもの付いた  
服は着ない

3  
夏のすべり台は  
熱くなるので  
注意

4  
かばんや水筒は  
置いて遊ぶ

ひっかかって  
危ないよ！

\_\_月\_\_日 なまえ \_\_\_\_\_ ( )さい

遊具による遊びは、危険を予測したり避けたりすることを学ぶ機会でも子どもの成長にかかせないものです。成長に伴った注意をし、「ぶつかったりして危ないのでブランコで遊んでいる人には近づかない」など具体的に教え聞かせましょう。

野々市市消費生活センター Tel.076-227-6054

消費生活センターは、消費生活におけるご相談や消費者教育・啓発を行っています。お気軽にご利用下さい。

参考：国民生活センター