

図書館へいこう!

新着本のご案内

〔一般書〕

砂の王国 上・下(荻原浩)
 地のはてから 上・下(乃南アサ)
 前夜の航跡(紫野貴李)
 風のなかの櫻香(内田康夫)
 純恋(新堂冬樹)
 バウドリーノ 上・下(ウンベルト・エーコ)
 真夜中のギャングたち(バリー・ユアグロウ)
 人生やり直し読本(柳田邦男)
 若様組(まいる)(畠中恵)
 テティスの逆鱗(唯川恵)
 冬の童話(白川道)
 忍び外伝(乾緑郎)
 空き家再生ツアー(岸本葉子)
 田舎の紳士服店のモデルの妻(宮下奈都)
 記録の中の殺人(石崎幸一)
 タイムスリップ(紫式部)
 鯨統一郎(アマルフィ)(真保裕一)
 うさぎとマツコの往復書簡(中村うさぎ)
 三國志 上(下)(古川薫)
 硝子の薨(桜木紫乃)
 天女湯おれ(諸田玲子)
 抱擁(あるいは)ライナスには塩を(江國香織)
 成り上がり(江上剛)
 もしもトイレで地震にあったら(やぎせつじ)
 交差点(眠る)(赤川次郎)

〔児童書〕

大どろぼう(疾風組) 参上(岩崎京子)
 遠い親せき(ウーリー・オルレブ)
 家元探偵(マスノくん)(笹生陽子)
 ちょうどいいよ(鈴木まもる)
 まつり(いせひでこ)
 もしもぼくのせい(のびたら)に(しまきかやこ)
 哲夫の春休(み)斎藤(惇夫)
 シュークリーム星のオヒメ(サマ)(高山栄子)
 ともだち(で)き(ち)ゃ(っ)た(ー)(セラ・アシャロン)

毎週土曜日
 14時00分～
 おはなしかい開催

本日の話題
『すれ違う背中を』
 (乃南 アサ/著)
 恋の予感か、闇への畏か。ムシヨ帰る2人組が、自立への道を掴みかけた、まさにその頃。気にかかる隣人の出現に、2人の心は掠み盗られた。でも何かが違う。どこか変...

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

健康メモ

砂糖の甘いかわき... 正しい判断を...

甘い食べ物はおいしくて満足があるため、ついつい食べすぎてしまうというかたも多いと思います。最近の健康ブームにより、「糖分ひかえめ」「ゼロキロカロリー」などの飲み物やお菓子が増えてきています。「糖分ひかえめだから大丈夫!」と思つて、本当にいいのでしょうか? 【本当にゼロなの?】

○食品100g(飲料100ml)当たりの数値

無糖 ノンシュガー シュガーレス	糖類0.5g未滿
低糖糖分ひかえめ	糖類5g以下 飲料は2.5g以下
ノンカロリー カロリーゼロ	エネルギー 5kcal未滿
カロリーひかえめ カロリーオフ	エネルギー 40kcal 飲料は20kcal以下

(厚生労働省「栄養表示基準制度」)

飲み物でいうと、無糖であっても糖分をまったく使っていないというのではありません。例えば低糖でもペットボトル1本分飲むと(500cc x 2.5g) 12.5gの砂糖(スティック砂糖4本分)をとったこととなります。「甘さおさえて」「甘さすつきり」などは、糖分量に係なく自由に表示できるため、実際はたくさん含んでしまっていることがあります。

少量で甘い甘味料
 ・天然甘味料(ステビアなど)
 ・人口甘味料(サッカリン、アスパルテームなど)
 砂糖に比べて甘味が非常に強いので、少量でも甘くなります。

添加物 たっぶり!

キシリトール

ゼロ

【低カロリー甘味料とは?】
 「ゼロ」と表示されている食品の多くは、砂糖に代わる甘味料が使われています。エネルギーの少ない甘味料・キシリトール、マルチトールなど。
 体の中に入っても消化・吸収されないため、食品として摂取しても体重や血糖値は変化しないといわれています。消化されにくいので、一度にたくさんとると下痢を起こす人もいます。

【適量を守る!】
 一日の砂糖の適量は20gです。血糖値を上げないために、人工甘味料を用いて料理するのも一案ですが、適量を守りながら本物の砂糖やみりんを使用する方が、食品本来のうまみを引き出せます。
 肥満や糖尿病を防ぐ生活の一番は「食べ過ぎないこと」です。たくさん健康の情報に惑わされることなく、自分の健康状態に合わせて食品を選択していきましょう。

ご相談は保健センター栄養士まで(電話32 2000番)
 栄養士 鷲見 麻由美