



風が冷たくなり、冬の訪れを感じます。12月はイベントもたくさんあり甘い食べ物を食べる機会も増えますね。大人も子どもも大好きな甘みには「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれています。だから食べるとホッとしたり美味しいと感じたりし、もっと食べたくなるのです。でも食べすぎには注意が必要です。今回は甘い食べ物についてお伝えします。

**Q. 甘い食べ物を摂りすぎるとどうなるの？**

A. 砂糖は料理の美味しさにつながる食材ですが、摂りすぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



**☆日々の生活の中で砂糖を減らすポイント☆**

**①「甘い飲み物」を避ける**

飲み物は、お茶にしましょう。野菜ジュース等も果物が含まれていることが多く「果糖」を含み、飲み過ぎには注意が必要です。

**②「甘いおやつ」を減らす**

子どものおやつは食事の一部です。おにぎりや果物、乳製品などが理想です。食事で補えなかった食べ物に適しています。

**③朝食を和食にする**

例えばパン、シリアルには砂糖が使われています。「ごはん+納豆+味噌汁」といった和食では砂糖を使っていないので健康的です。

**☆人工甘味料のお話☆**

砂糖の代替品として使われ、市販のゼリーやお菓子に多く含まれる人工甘味料は砂糖とは異なるものです。食後の血糖値が上がらないため満足感が得られず、食べすぎになってしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると甘味に対する感覚が鈍くなることも指摘されています。加工品は原材料を確認してみることをお勧めします。



12月の献立から☆ 5個分

**【ぶどうのスコーン】**

- ・小麦粉 100g
- ・砂糖 20g
- ・ベーキングパウダー 2.5g
- ・バター 30g
- ・牛乳 50g
- ・レーズン 30g

- ① 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを一緒にしてふるいます。
- ② バターを角切りにして手で潰しながらこねます。  
ポイント☆バターをレンジで溶かしてしまうとサクサクになりません。ボソボソの状態まで混ぜたら牛乳を加えて押し固めるようにこね、干しぶどうも加えます。
- ③ 1.5~2cmの厚さに伸ばしたら型抜きをします。
- ④ オープンを180℃に予熱し、15分~20分焼きます。

レーズンの甘みをいかしているの砂糖を少なめにしています。  
もし、レーズンが苦手な場合は細かく刻むと食べやすくなります。