

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.330

2024年4月号

砂糖について知ろう ～砂糖や甘味料を使いこなそう～

砂糖は料理の質や保存性を高めたり、リラックス効果があったり、毎日の料理やお菓子の材料として生活に欠かせないものです。また、栄養的にも大切なエネルギー源です。

✓ 砂糖の種類

さまざまな種類があり、原料や製造方法、結晶の大きさ、味の特徴などが違います。砂糖の主な原料はサトウキビ、てんさいの2種類です。

サトウキビ

沖縄や鹿児島で栽培されています。体を冷やす効果があると言われています。

てんさい

北海道で栽培されています。体を温める効果があると言われています。

精製糖 … グラニュー糖、上白糖、三温糖など



味にクセがないので、どんな料理にも合います。グラニュー糖や上白糖は料理に色をつけたくない場合に使うと良いです。特にグラニュー糖はお菓子作りに適しています。三温糖は上白糖が作られる時に糖液をさらに煮詰めて作られるため、カラメル化して茶色になります。強い甘さと特有の香ばしさがあり、煮物などコクを出したい料理に適しています。ミネラルなどはほとんど含まれておらず、血糖値は上がりやすいという特徴があります。

黒糖



さとうきびの搾り汁を煮詰めて作る砂糖です。カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルやビタミンが含まれます。独特の味や香りがあるため、使う料理を選びます。かりんとうや羊羹などの和菓子、煮物に使用すればコクのある味が楽しめます。

きび糖



さとうきびの搾り汁からできた原料糖から不純物を取り除き、粉末化した砂糖です。白い砂糖(精製糖)と黒糖の中間の砂糖です。料理やお菓子などに幅広く使えます。水に溶けやすいので酢の物やドレッシングにも使えます。

てんさい糖



てんさいの糖汁を煮詰めて作る砂糖です。優しいまろやかな甘みの特徴です。オリゴ糖(ラフィノース)が含まれているので、腸内環境を整えたい方にぴったりです。きび糖と比べるとミネラルはやや少なく、水に溶けづらいものもあります。酢の物やドレッシングにはやや不向きですが、幅広く料理やお菓子に使えます。

✓ 砂糖のはたらき

防腐性



カビや細菌は水分を好みますが、砂糖が水分を抱え込むため、腐りにくくなり保存性が高まります。

でんぷんの老化防止



酢飯や大福などの餅菓子が硬くならないのは、砂糖が水分を引き付けるからです。

焼き色をつける



たんぱく質と一緒に加熱することで表面に美味しそうな焼き色がつきます。

肉や卵をやわらかくする



たんぱく質は熱で固まりやすいですが、砂糖が水分をひきつけるため、やわらかく仕上がります。



他にも、ジャムにとろみをつけたり、メレンゲや生クリームの泡を安定させる働きがあります。これらは砂糖の特徴であり、次のページに示す甘味料では得られない働きであることが多いです。



✓ 甘味料について

糖アルコール…エリスリトール・キシリトール・トレハロース・マルチトール

糖アルコールは自然界にも存在しており、野菜や果物にも含まれています。体内で消化・利用されにくいいため、低カロリーです。糖アルコールは舐めると少しひんやり感じますが、料理に使っても味に影響はほとんどありません。



エリスリトールとウリ科の植物で甘味が強い羅漢果(ラカンカ)の果汁が含まれる「ラカントS」やでんぷんから作られる還元麦芽糖(マルチトール)の「マービー」などは比較的安全性が高いと言われています。砂糖や甘味料にはそれぞれ長所・短所があります。自分に合うものを選んだり、場面によって使い分けると良いでしょう。



人工甘味料の中には、化学的に合成して作られた甘味料である**合成甘味料**があります。代表的なものに、アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロースなどがあります。これらは、少量で強い甘みを感じ、カロリーゼロで血糖値が上がらないという特徴があります。近年では、甘味を感じるのに血糖値が上がらないことで、脳が甘味に鈍感になり糖質をより摂取しにくくなったり太りやすくなる可能性があることも示唆されています。

参考:「人工甘味料と糖代謝」櫻井勝, 2016

✓ おすすめ一品料理

鮭と菜の花のオープンいなり寿司

<1人分>

エネルギー: 565kcal、たんぱく質: 21.8g、脂質: 24.2g、炭水化物: 74.3g、食物繊維: 2.3g、塩分: 2.2g



材料(2人分)

| | | |
|---|-------------|----------|
| | 油揚げ | 4枚 |
| | だし汁(かつお・昆布) | 100cc |
| A | ラカントS | 大さじ1・1/2 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1/2 |
| | ご飯(かために炊く) | 300g |
| B | 酢 | 大さじ1・1/2 |
| | ラカントS | 小さじ1 |
| | 塩 | 少々 |
| | 白ごま | 小さじ1 |
| | 鮭フレーク | 大さじ2 |
| | 菜の花 | 8本 |

作り方

- ①油揚げに菜箸を押しつけて転がし、半分に切る。中を袋状に開く。
- ②熱湯に①を入れて油抜きをし、水気をしぼる。鍋にAを入れ、煮立ったら油揚げを入れる。落とし蓋をして汁がほとんどなくなるまで煮含める。
- ③混ぜ合わせたBをご飯に回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ④③に白ごまを入れて混ぜ、8等分にして軽く握っておく。
- ⑤②の汁気をきり、口を内側に1cmほど折り込み、④を詰める。
- ⑥⑤に鮭フレークと、茹でて食べやすい大きさに切った菜の花をのせる。

・いなり寿司は砂糖を多く使用するレシピです。ラカントSに置き換えることで、砂糖を12g分、カロリーを48kcal控えることができます。

ミモザサラダのきび糖にんじンドレッシングがけ

<1人分>

エネルギー: 116kcal、たんぱく質: 4.2g、脂質: 8.7g、炭水化物: 5.3g、食物繊維: 1.1g、塩分: 0.6g



材料(2人分)

| | | |
|---|----------|-------|
| | 卵 | 1個 |
| | アスパラガス | 2本 |
| | スナップエンドウ | 6個 |
| | 春キャベツ | 1枚 |
| | にんじん | 10g |
| | オリーブ油 | 大さじ1 |
| A | 酢 | 小さじ2 |
| | きび糖 | 小さじ1 |
| | 塩 | ひとつまみ |

作り方

- ①卵は固ゆでにして黄身と白身に分け、それぞれをザルで濾して細かくする。
- ②アスパラガスは根元の硬い部分を除き、根元から1/3の皮をピーラーで剥き、長さを4等分に切る。
- ③スナップエンドウは筋をとる。
- ④春キャベツは3cm大にざく切りする。
- ⑤鍋に湯をわかし、②、③、④を茹でてザルにあげ、水気をきる。スナップエンドウは縦半分に裂く。
- ⑥にんじんをすりおろし、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑦器に⑤、①の白身、黄身の順に盛り、⑥をかける。

・春野菜をたくさん使い、卵をミモザの花に見立てたサラダです。
・ドレッシングにはミネラルが含まれるきび糖を使用しています。

薬剤師からのミニ情報

～ マイナ保険証について～



マイナ保険証でできること

マイナンバーカードを保険証として利用できることを知っていますか？
マイナンバーカードを保険情報と紐付けることで便利になることがたくさんあります。

★自動化された受付

専用機器を使って顔認証などで本人確認ができます。

★正確なデータに基づく診療・処方

治療歴を確認し安全な医療が受けられます。(※情報提供への同意が必要です)

★窓口で限度額以上の一時払いが不要

高額療養費制度の利用がスムーズになります。

★ご自身の健康情報の閲覧

マイナポータルから健診結果や処方内容が閲覧できます。

★確定申告が簡単に

マイナポータルとe-Taxの連携でオンライン上で完結します。



よくある質問について Q&A

Q 保険証として利用するためには？

A 初めて医療機関を受診した時に専用機器の画面からそのまま初回の利用登録ができます。
また、マイナポータルアプリやセブン銀行ATM、一部の市町村窓口でも初回の利用登録ができます。

Q 窓口負担はどうか？

A 薬剤情報の提供などに同意があった場合、窓口負担が低くなる場合があります。(※病院・クリニックでは1か月に1回、薬局では6か月に1回)

Q 医療情報提供に同意した場合の医療情報はどうか？

A 医療情報の提供は同意を頂いた医療機関・薬局に限られます。システム上24時間が経過すると提供された医療機関や薬局であっても閲覧できなくなります。

マイナ保険証が利用できる医療機関や薬局には、このようなポスターや目印があります。



すべての病院・医院の
処方せんを
受付致します

◎お薬手帳をお持ちください。



<電子お薬手帳「hoppe」のダウンロードはこちら>

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!



申込方法は特設ページでも確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyu_top.html

すずらん薬局の栄養士紹介!



すずらん薬局本店にいます!
管理栄養士の柄です!

お取り寄せにはまっています♪
醤油やみりんなどの調味料や、
たまの贅沢にステーキ用の
お肉を購入することも…(*^^*)



患者さんの食事内容や生活習慣をお聞きして、個人に合わせた実行しやすいアドバイスを心がけています!
健康や食事のことなどいつでもご相談ください!

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



4月のイベント情報

血圧&心電図測定会

| | | |
|------------------------|---|--|
| 4/18(木) 14:00~17:00 | 紙屋町ビル店 (中区紙屋町2-2-2) TEL: 082-545-5017 当日参加OK |  <p>両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)</p> |
| 4/20(土) 13:00~16:00 | | |

InBody 体組成測定会

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| 4/18(木) 13:00~16:00 予約制 | 庚午店 (西区庚午中3-6-11) TEL: 082-507-0201 |  <p>高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します。体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。</p> |
|-------------------------------|---|---|

握力測定会

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| 4/18(木) 10:00~16:00 当日参加OK | 袋町店 (中区袋町4-6) TEL: 082-244-6467 |  <p>ペットボトルの蓋が開けられますか? 握力は全身の筋力を表す指標とされています。握力を測定してみましょう。</p> |
|----------------------------------|---------------------------------------|--|

骨密度測定会

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| 4/19(金) 10:00~16:00 予約制 | 船越店 (安芸区船越南2-18-9) TEL: 082-821-3030 |  <p>骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!</p> |
|-------------------------------|--|--|

骨密度測定 ・ 血圧&心電図測定会

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|
| 4/20(土) 14:00~17:00 予約制 | 本店 (中区袋町4-1) TEL: 082-545-4711 | <p>骨密度の測定と血圧&心電図の測定、両方を行う事ができます。</p>   |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|

5月のイベント情報

舌圧レベル測定 ・ InBody 体組成測定会

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|---|
| 5/18(土) 14:00~17:00 予約制 | 本店 (中区袋町4-1) TEL: 082-545-4711 |  <p>舌圧とは、むせや飲み込みにくさなどの、嚥下(えんげ)機能の指標のひとつです。一緒に体組成測定もできます。</p> |
|-------------------------------|--------------------------------------|---|

お薬相談・血圧&心電図測定会

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| 5/30(木) 13:30~16:00 当日参加OK | 庚午店 (西区庚午中3-6-11) TEL: 082-507-0201 |  <p>両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)</p> |
|----------------------------------|---|---|