

みんなが笑顔になる甘い味② ～砂糖の種類と効果～

「砂糖」と一言と言っても、グラニュー糖、白砂糖（上白糖）、ザラメと見た目や用途もさまざまです。いったい何が違うのでしょうか。

一般的な「砂糖」は白砂糖（上白糖）を指します。家庭で最も多く使われ、結晶が細かく、しっとりしています。グラニュー糖は、上白糖より結晶が大きく純度が高いので、お菓子作りに使われます。ザラメと呼ばれる「白双糖（しろざらとう）」は最も純度が高く、無色透明ですっきりした味わいなので高級菓子に使われます。三温糖は、上白糖などの結晶を取り出した糖液を煮詰めて作られます。加熱されるためカラメルの色がつき、茶色に変化します。独特の風味があり、甘さも強いのが特徴で、煮物にコクを出したいときなどに使われます。

近年、「砂糖を食べると糖尿病になる」といった誤った情報を気にされる方が多くなっています。糖尿病の「糖」は砂糖の「糖」ではありません。日本人に多いⅡ型糖尿病は、肥満や遺伝などによりインスリンの働きが妨げられるために血糖値が高くなる疾患です。砂糖の効能は沢山ありますが、脳のエネルギー源として最も効果があります。疲れたときやイライラした時に甘いものが欲しくなるのは、脳が早急にエネルギーを必要としている場合が多いので、理にかなっているのです。またブドウ糖には精神安定に関わる効果もあります。適切に砂糖を摂って、元気に過ごしましょう。

（参考文献：独立行政法人 農畜産業振興機構 HP <https://www.alic.go.jp/>

精糖工業会（Japan Sugar Refiners' Association）HP <https://seitokogyokai.com/>）



7月

今月の献立から

具たくさん炒り豆腐

材 料 4人分

木綿豆腐	一丁(400g)
鶏ひき肉	60g
人 参	60g
蓮 根	40g
いんげん	30g
油	大1
砂糖	大2
醤油	大2
溶き卵	1個分

作り方

- ① 人参は4cm長さの千切りにし、蓮根は薄い半月切りか、いちよう切りにする。
 - ② いんげんは塩を一つまみ入れた熱湯で色よくゆで、水にとり冷やし、4cm長さのななめ薄切りにする。
 - ③ 豆腐は大きめにちぎり、熱湯に入れて軽くゆで、ざるにとり水気をきっておく。
 - ④ 鍋に油を入れ、鶏ひき肉、①の人参、蓮根の順に炒め、野菜がしんなりしてきたら、③の豆腐を入れて崩しすぎないように炒める。
 - ⑤ ④に砂糖、醤油を加え、全体に味が回ったら溶き卵を回し入れ、かき混ぜながら炒り煮する。
 - ⑥ 最後に②のいんげんを入れてさっと混ぜて完成。
- ☆油は、ごま油を使うと、香りが良くなります。

一人分あたり

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
200kcal	13.1g	110mg	1.7mg	1.5g