



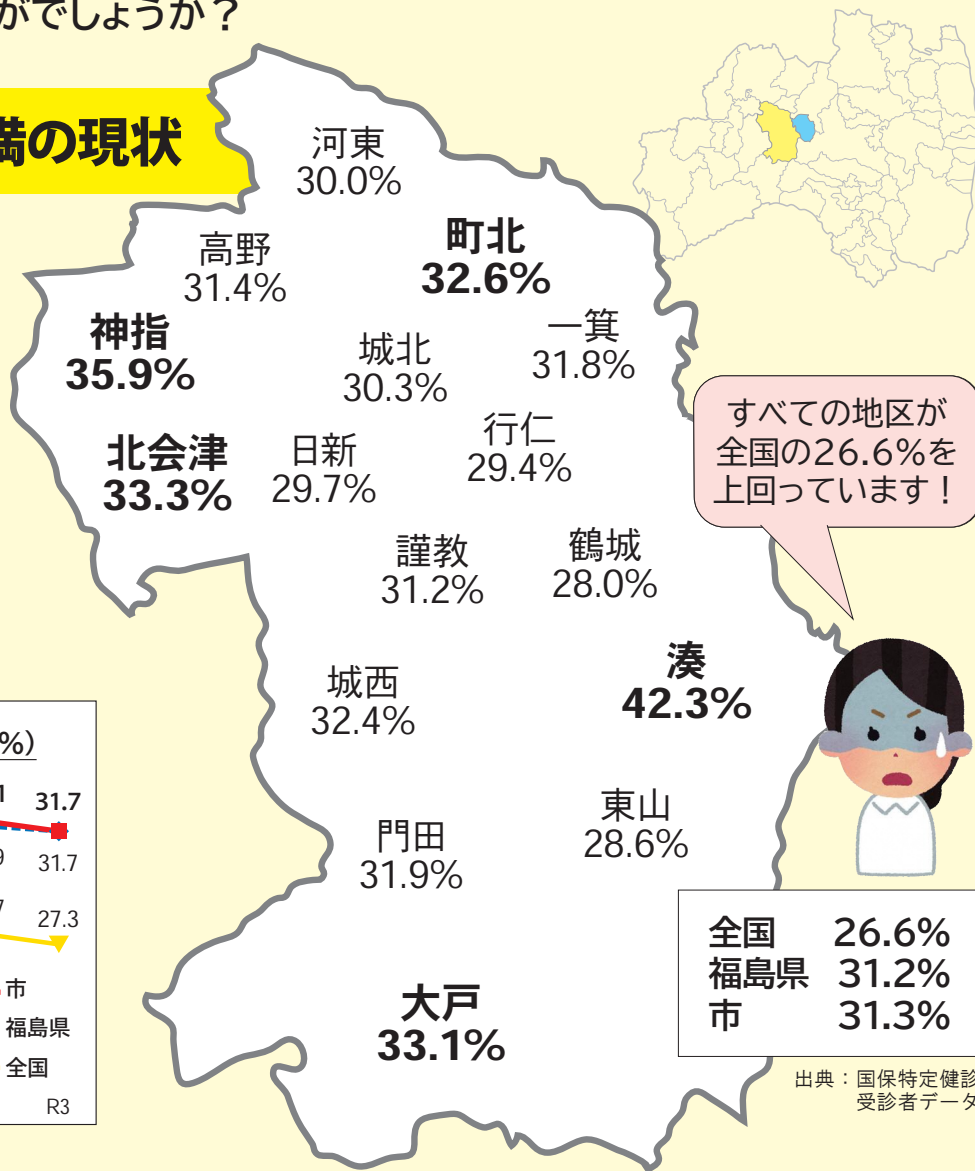
肥満解消のために

# 砂糖はからだに甘くない!

2022年12月発行

本市の肥満者の割合は年々増加していますが、地区別に見てみると差があります。下図は平成29年から令和3年の国保特定健康診査の肥満者の割合の平均値です。お住まいの地区はいかがでしょうか？

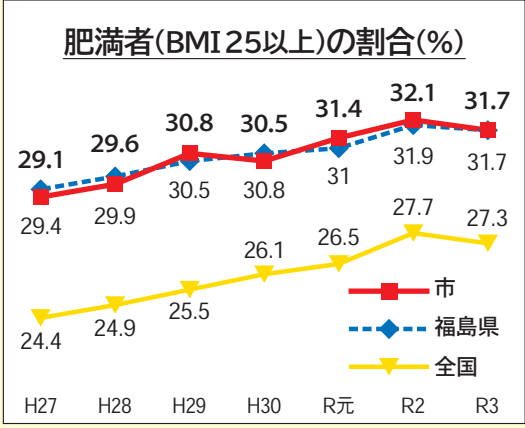
## 会津若松市の肥満の現状



すべての地区が  
全国の26.6%を  
上回っています!

全国	26.6%
福島県	31.2%
市	31.3%

出典：国保特定健診受診者データ



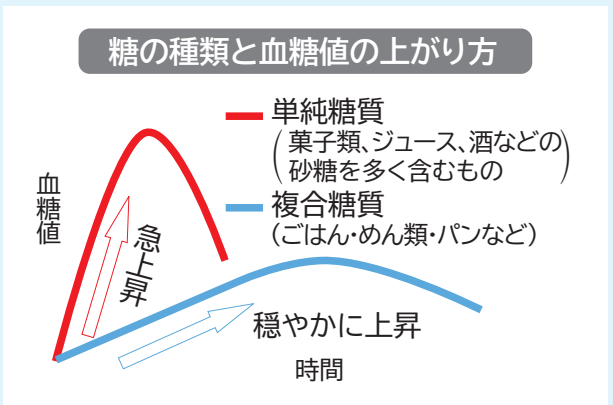
### 肥満には様々な原因がありますが... その一つに糖質のとり方があります

糖質は体内で吸収されてエネルギー源となりますが、余ると脂肪として蓄えられます。

また、糖質は種類により体に吸収されるスピードが異なり、砂糖のような単純糖質は、吸収されるスピードが早いため、血糖値が急上昇します。

血糖値が急上昇すると、インスリン（血糖を下げるホルモン）が過剰に分泌され、脂肪としてためこみやすくなり体重増加につながります。

普段口にする砂糖類のとり方を意識してみましょう。



次のページで砂糖の量をチェック!!

ここ見て

# 《1日の砂糖摂取の上限量※1》

味付けに使用する砂糖や調味料、嗜好品に含まれる砂糖類すべてを合わせた量です。

※1 上限量とは、すい臓が砂糖類を負担なく処理できる量の目安という意味です。(個人差があります)

離乳後期～1歳

**3g**

細いスティックシュガー 1本分

1歳6か月～2歳

**5g**

太いスティックシュガー 1本分

3歳～19歳・60歳以上・高血糖の方

**10g**

太いスティックシュガー 2本分

成人

**20g**

太いスティックシュガー 4本分

\*60歳以上・高血糖の方は、糖分を処理する力が弱いため、基準量が成人の半分になります。

## 食べ物や飲み物の材料・砂糖類がどのくらい入っているかをチェック!!

### 原材料名

使われた材料の量が多い順に記載しています。

炭酸飲料：糖類 (①果糖ぶどう糖液糖、②砂糖)/③炭酸、カラメル色素、酸味料……

砂糖類には、砂糖以外にも果糖ぶどう糖液糖、水あめ等たくさん種類があります。

ここ見て



### 栄養成分表示

ジュースやお菓子などの砂糖類が多く使われている商品では、「炭水化物」が「砂糖類の量」を示します。

100ml当たりの「炭水化物が11.3g」なので、500ml(1本)には、11.3×5=56.5gの砂糖が含まれています。

※商品によって、「100ml(g)当たり」や「1本当たり(1袋)」等があるのでよく確認しましょう。

(100ml当たり)

エネルギー	45kcal
たんぱく質・脂質	0g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	0g

## 意外!? 調味料もチェック!!

普段からよく使う調味料や、これ1つで味つけ完了!という調味料にも、「果糖ぶどう糖液糖」や「砂糖」などの砂糖類が多く含まれています。



(100gあたり)	
エネルギー	120kcal
炭水化物	30.3g
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
食塩相当量	4.2g



原材料名：食塩、砂糖類(砂糖・乳糖)、風味原料(かつおエキス)



ここ見て

ご家庭でよく使う調味料にも、砂糖類が含まれていませんか?

エナジードリンク

1缶(355ml)あたり栄養成分

エネルギー	177.5Kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物(≒糖質)	43.6g
食塩相当量	0.28g

1本で大人の基準の倍以上!!

## 表示を見る習慣をつけましょう

### スティック飲料



1本に約10g!!  
ビタミンCだけでなく、砂糖類も多め…。スティック飲料、ひと休みの度に飲んでいませんか?

栄養成分表示 1本(9.8g)当たり

エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.1g
ビタミンC	1200mg

### スポーツドリンク



栄養成分表示 100ml当たり

エネルギー	25kcal	食塩相当量	0.12g
たんぱく質	0g	カリウム	20mg
脂質	0g	カルシウム	2mg
炭水化物	6.2g	マグネシウム	0.6mg

1本(500ml)に30g以上の砂糖類が入っています。

### ゼリー



栄養成分表示 / 製品1個(20g)中

熱量	13kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.1g

ヘルシーなイメージがあるかもしれませんが、砂糖量は多めです。

### 乳酸菌飲料



栄養成分表示 (65mlあたり)

熱量	44kcal	炭水化物	9.8g
たんぱく質	0.8g	食塩相当量	0.03g
脂質	0.1g		

小さい1本に、子どもや高齢者の基準量以上の砂糖類が!!

栄養ドリンク

栄養成分表示 1本当たり

エネルギー	74kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	18g
食塩相当量	0g

砂糖類がこんなに含まれていることを知っていますか?

### 味つき水



栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー	18kcal	炭水化物	4.4g
たんぱく質	0g	食塩相当量	0.04g
脂質	0g		

味つきの水は、透明でも水ではなく、砂糖類を多く含んだ清涼飲料水です。  
(1本500mlに22g!!)

コーヒー(微糖)

栄養成分表示(100mlあたり)

エネルギー	12kcal	炭水化物	2.7g
たんぱく質	0.3g	糖類	1.7g
脂質	0g	食塩相当量	0.06g

“微糖”でも、砂糖類は含まれています。

### レモン耐ハイ



栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	3.6g
糖質	3.6g
食物繊維	0~0.2g
食塩相当量	0.04~0.09g

今話題のレモン耐ハイも、要チェック!  
(350ml 1本に約13g)

### 酢ドリンク



栄養成分表示(500mlあたり)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	15.6g
糖質	15.6g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g

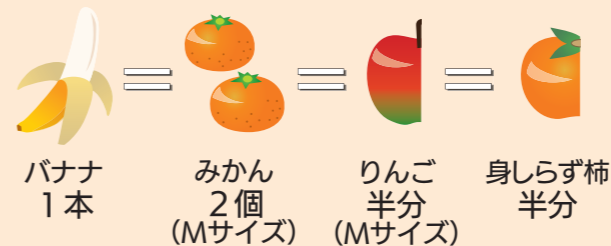
美容に良い等と言われる食品にもこんなに!! (500mlの1日の目安量に約16g)

## 果物も適量をチェック!!

ここ見て

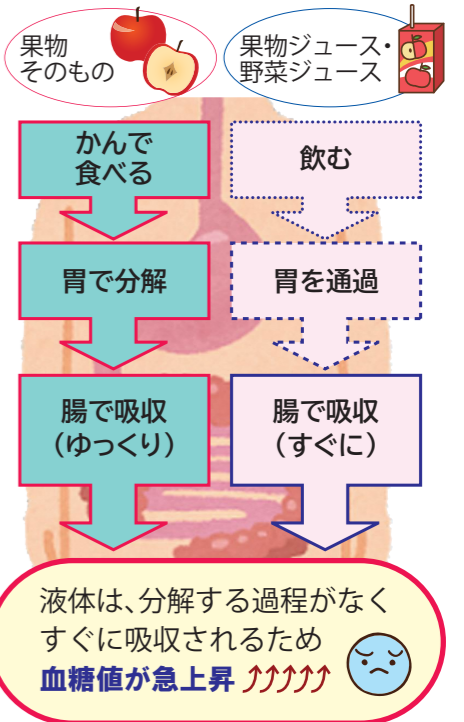
果物は、ビタミンや食物繊維も豊富ですが、糖分も多く含まれています。基準以上の摂取が続くと、体重の増加につながりやすくなります。  
※精度15%:「100gに15gの果糖類が含まれている」ことを意味します。

### 果物の基準量(1日の目安量) 80Kcal



※身しらず柿は一般的な柿より大きいので、基準量は半分となります。

## 血糖値上昇の違いをチェック!!



## 運動に関する情報をチェック!!

おいしく食べたら、その分動いて消費しましょう。筋肉量が多い方が、基礎代謝が上がり、消費しやすくなります。子どもも大人も楽しく動いて、代謝と免疫力をアップしましょう!!  
まずは、今よりプラス10分動く事から始めましょう。

子どもの運動(厚生労働省HP) 運動を行うタイミング 健康的に減量する方法



運動に関する情報はこちら





# 健康づくり対抗プロジェクトを実施しました

令和4年8月～9月にかけて、20歳代～50歳代の市民の方を対象とした健康づくりプロジェクトを開催しました。

プロジェクトの開始前後に体組成や血管年齢の測定を行い、1か月間ご自身の目標とする体重や体脂肪率を目指して生活習慣の改善に取り組みました。

## 体組成・血管年齢測定



結果は  
どうかな…?

## 目標設定



体重を  
毎日測って  
記録するぞ!



歩く時の  
歩幅を意識して、  
1日8000歩  
歩くぞ!

1か月間、目標に向かって体重測定や歩数などの記録をして取り組みました!

## 参加者の1か月間の取り組み

### Aさんの取り組み



自炊が増え、夕飯は遅い時間にならないよう気を付けました。

毎日体重を測りました。全身が映る鏡を購入して体型も確認しました。



### Bさんの取り組み



山盛りサラダを食事の最初に食べました。

玄米ごはんに替え、味噌汁を具たくさんにし、満足感を得るようにしました。



食事は妻にも協力してもらい、自分も妻も健康的にやせることができました。



## 参加者の方の声



職場の仲間とプロジェクトに参加して取り組んだことで、互いに励ましあって意識して生活できました。



過度な食事制限をせず、糖分会を減らすことを意識しました。



リバウンドしないよう、冬期間も室内での運動を続けていきたいです。

## 入賞者の表彰式を行いました

### 入賞された皆さん



### チーム部門の表彰



### 個人部門の表彰



69名の方が参加され、平均1.7kg体重が減少しました。

健康づくり推進連携企業の  
住友生命保険相互会社 様  
明治安田生命保険相互会社 様  
第一生命保険株式会社 様  
より、ご協賛いただきました。

問い合わせ先

会津若松市健康増進課

電話 0242-39-1245