

西区

パルちゃんクラブ
=大阪西地域活動委員会

4月10日

上野砂糖学習会!

ニュース News

さとうの不思議
おそわったよ



浪速区にある上野砂糖さんをお招きし、砂糖学習会をしました。

砂糖は太るから敬遠されがちが... 1g 4カロリーでごはんと同じなんです!!
は食べても砂糖を100gも摂らないよね? そう思ったらそんない心配いらないかも... ☺



- 砂糖は太る
- 砂糖は漂白されている
- 三温糖は健康に良い

と思いませんか? →

白くても漂白はしてないし、三温糖は、白い砂糖がカラメル化しただけであって、特に身体に良いというわけではないのよ!

脳のエネルギーとして
ブドウ糖は重要

砂糖はすぐ消化吸収されるのですばやくエネルギーになります (糖尿の方は要注意ですね)



勝負おやつ

脳内の神経物質に働きかけ、心の安定
リラックス効果

- 上白糖
- 三温糖
- 氷砂糖
- グラニュー糖
- 和三盆
- 黒砂糖
- ...まだまだあるな

甘いものもストレス解消効果で情緒豊かに
こんなに種類が多いのは日本だけ!! (砂糖を料理に使う国はほとんどないので、外国で砂糖といえは「グラニュー糖」) お菓子だけでなく日本の食文化にあった「バリエーション豊富な種類がある」ので、古いおさとうも捨てないで、お料理に使ったり。

さとうに賞味期限はない! but 買って1年を目安に使おう。
果糖は魚のくさみ消しやカレーなど煮込み料理に入るとコクとテリが出る! 玉ねぎを炒める時に入ると良い。
湿気のない暗い所で保存しよう♪
冷蔵庫に入るのは×

災害備蓄用

水なくとも食べられる
非常時 さとう
食べてたら命が助けられる
さとうは100%天然
安心して召し上がれ♡

《黒糖食べくらべ》沖縄・離島・八島の黒糖



色も味も全然違ってビックリ!
上野砂糖さんとは品質を一定にするためブレンドしているんだそう。

