

旬のたより

ご注意!砂糖とり過ぎで免疫力低下③

“ダイエット甘味料”の表示にだまされない

砂糖の代わりに、味をよくするためにバターや卵などが使われ、砂糖と同じエネルギー量のある果糖や、あっさりした甘味のグラニュー糖が使われたりするので、甘味があっさりしていても、むしろエネルギーは高めなものがあるといえます。

精製度の低い黒砂糖はコクのある甘さですが、精製糖よりエネルギー量は低め。レモンスカッシュなどレモン系飲料はスカッとしていて低エネルギー食品だと思いがちですが、酸味や炭酸に隠れてかなりの糖分が入っているそうです。

白砂糖や甘味類の安易な使用は避け、生き生き元気に暮らすための食生活の基本、食事バランス(主食、主菜、副菜)を「心がけることが健康への近道」ではないでしょうか。

白砂糖の代わりに甘味料

- ・メープルシロップ(サトウカエデの樹液) — 100%ピュアなものを選ぶ。粗悪品は着色料使用。
- ・穀物あめ—穀物から作られた米あめなど。透明なものは精製され、ミネラルは含まれていない。
- ・甘酒—加糖していないもの。
- ・テンサイ糖—精製されて白いものはさける。
- ・ドライフルーツ—無漂白、無添加、無加糖の物を。
- ・100%ジュース—りんごジュースなどストレート果汁を選ぶ。
- ・黒砂糖—カルシウム、ミネラル、ビタミン類を含む。しかし粗悪品もある。できるだけ無農薬栽培、無添加のものを選ぶ。
- ・羅漢果—砂糖の400倍の甘味をもつ、ノンカロリーで食物繊維、ビタミンは豊富に含まれる。

割引販売いたします!(来店者限定)

毎月第1,3木曜日

次回は6月17日(木)

プレミアムN 100cc 2,100→1,680円

プレミアム・ジェル(歯磨き) 2,500→2,000円

『カタログショッピング』6月より
—新たな宅配事業はじまりました—

- * 選べる楽しさ、おうちでショッピング!!
入会いただいた会員様宅へカタログ配布
- * ご自宅、職場などご希望の場所へお届けします。
入会方法—入会申込書へ必要事項をご記入下さい。
- * カタログ内容一部紹介
天草社オリジナル商品・無添加調味料・特別栽培野菜
九州自然食品協会商品など他多数
- * お届け
ご注文1週間後のお届け予定
- * 入会費 無料
- * 宅配料 1回 100円
(65歳以上・障害をお持ちの方・入会月無料)



薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・菌垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアムN (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

ゆるっと天草食農ネットワーク

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX0969-24-3697

Email: amanokusa0923@carol.ocn.ne.jp

天草市浄南町5-9-3