

砂糖の日

砂糖の日とは砂糖の優れた栄養価などを見直す日として、「さ(3)とう(10)」の語呂合わせで**3月10日に制定されました。**

砂糖は脳が必要とするブドウ糖の最も優れた供給源です。また、ブドウ糖には**精神をリラックスさせる効果があるためストレスを軽減する力を持っている**と言われてい

ます。
調理の面では、砂糖を下味に使うと肉自体の水分が保たれるため柔らかいまま食べることができたり、砂糖は沸騰する温度を高くする作用があるため玉子焼きを作る際には「す」が入りにくく、ふっくらと仕上げることができます。

ヘルシー志向が高まり「太る」、「からだによくない」というイメージの砂糖ですが、**少しの甘さで疲れを癒すなどの優れた力もあります。**砂糖は清涼飲料水や加工品、お菓子など色々な食べ物に含まれており、知らないうちに摂取していることが多い食材です。

ただし、糖尿病や心臓病の発症に関係があるとも言われていますので、取り過ぎには気をつけましょう。

