

# 沖縄産

# 100%

# 黒糖

## げんき黒糖

## アロエ入り 健康黒糖



## ウコン入り 健康黒糖

黒糖と上白糖の栄養成分  
[100gあたり]

	黒糖	上白糖
エネルギー kcal	352	384
水分 g	5.0	0
タンパク質 g	1.7	0
糖質 g	88	99
カルシウム mg	240	1
リン mg	31	0
鉄 mg	4.7	0.1
ナトリウム mg	27	2
カリウム mg	1100	3
ビタミンB1 mg	0.05	0
ビタミンB2 mg	0.07	0

### 黒糖なら高血圧・糖尿の人でも食べられる!

砂糖は糖質がほぼ100%です。それに比べて黒糖にはミネラルやビタミンが豊富です。特に黒糖に多量に含まれるカリウムは、塩分を排泄する働きがあり高血圧を心配する人には特に必要なミネラルです。また血圧降下剤や利尿剤等を飲むと、カリウムの尿中排泄量が高くなるのでひとつまみの黒糖でカリウムの補給を行うと良いでしょう。またサトウキビの茎皮に含まれる脂質には中性脂肪やコレステロールを下げる作用が認められていますので、糖分を制限されているような高血圧や高血糖の方は料理にも黒糖を使用すると良いでしょう。

(「わたしの健康」1995年3月号 琉球大学名誉教授 尚 弘子執筆分より抜粋)

販売者 (株)日本健康堂

静岡県下田市東本郷2-2-2 TEL.0558-23-3810 FAX.0558-23-3812 E-mail kenkodo@dietter.com