



いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立中学校 栄養教諭



今年の梅雨は、期間も長くて憂鬱になってしまいますね。また、梅雨が明けると本格的な夏の暑さがやってきます。今から規則正しい生活を心がけて、心と体の体力をつけておきましょう。

もう少しで夏休み！



もう少しで夏休みが始まりますね！遊びに行ったり、おいしいものを食べたり、色々な経験ができる夏休みですが、楽しく過ごすには、まず元気な体が必要です。以下のことに注意して、夏休みを元気に健康に過ごしましょう。また8月の始業式でみんなに会えるのを楽しみにしています。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

「ペットボトル症候群」知っていますか？

ペットボトル症候群という名前を知っていますか？暑い日は汗も出やすく、のども乾いて、冷たい飲み物をつい買ってしまふ事も多いと思います。その時、どんな飲み物を買うかが問題です。スポーツドリンクやジュース、炭酸飲料などの清涼飲料水をよく飲むという人は「ペットボトル症候群」に注意してください。

糖分を含む清涼飲料水を摂取すると、**血糖値が上昇**します。これを正常に戻すために**膵臓**から血中に**インスリン**が分泌され、血糖値を下げようとします。ですが、急激で過剰な糖質の負荷に**インスリン**の分泌が追いつかなければ、さらに血糖値が上がっていき、糖尿病になるというシステムです。**症状**は、著しい**喉の渇き、頻尿、多尿、吐き気**、身体の**だるさ**などが見られます。重症になると、**血圧低下、頻脈、意識障害、昏睡**に陥る事もあります。



それだったら、**甘いジュース**の飲みすぎだけ気を付けていたらいい



いいえ！ジュースだけでなく、**砂糖の過剰摂取**で同じ症状になる可能性もありますよ。

世界保健機関(WHO)は、**砂糖の摂取上限を、1日に摂取するカロリーの5%未満**(平均的な成人では、**25g程度**)とすべきという指針を発表しています。ですが、みんなの身近な清涼飲料水は、どれくらいの砂糖が使われているのでしょうか？

炭酸飲料



砂糖量:56.5

紅茶飲料



砂糖量:39g

野菜ジュース



砂糖量:40.5

オレンジジュース



砂糖量:55g

エナジードリンク



砂糖量:53.5

乳酸菌飲料



砂糖量:56g

(角砂糖1粒=砂糖3gで計算しています。)



どうですか？どの清涼飲料水も、WHOの規定する指針に対して、砂糖の量が**オーバー**していますね。もちろん、**お菓子**や**料理**に使われている砂糖の過剰な摂取でも、ペットボトル症候群と同じような症状は現れます。ですが、手軽に、**気づかない内に、多量の砂糖**を摂取してしまう所が、清涼飲料水の怖い特徴だと思います。

次のようなことに気をつけましょう！！

- ◎水分補給は、基本的には**水**や**お茶**で
- ◎スポーツドリンクは**糖分の少ない**ものを
- ◎スポーツドリンクを**薄めて**飲む
- ◎お菓子等**甘い物**を食べ過ぎない



スポーツドリンクはあくまで「**運動**した時の**栄養補給**」が目的で「**熱中症予防**」が目的ではありません。

- ◎**缶コーヒー**の**加糖**
- ◎**フレーバー**付きミネラルウォーター
- ◎**カロリーオフ**の炭酸飲料

こういった飲み物にも、意外に砂糖が使われています。成分表を見る習慣を付けましょう。