

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
H29年度
No. 2

● 清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう ●

7月に入り、いよいよ夏本番。蒸し暑い日が続くと、つつい甘くて冷たい清涼飲料水が欲しくなりますが、飲みすぎると次のような問題がおこります。

① 食欲を失わせる

清涼飲料水によく使われている果糖やぶどう糖液糖は、砂糖に比べて体内での吸収がとても早く、血液中の糖分を上昇させ、食欲低下の原因になります。

② 砂糖の過剰摂取

普段の食事やお菓子にも砂糖は含まれているので、それを考えずに清涼飲料水を飲んでしまうと、知らない間に糖分の摂り過ぎになってしまいます。

③ むし歯や骨折、イライラの原因になる

糖分を摂りすぎると、体が酸性に傾きます。そのためにカルシウムが消費され、カルシウム不足になるので、骨が弱くなったりイライラの原因になったりします。

④ 肥満の原因になる

500mlの清涼飲料水は、おにぎり約1個のエネルギーと同じくらいです。たくさん飲むと、エネルギーの摂りすぎになります。



● 意外に多い清涼飲料水の糖分 ●

清涼飲料水には次のように多くの糖分が入っています。自動販売機などでよく手に入るものなので、参考にしてください。

商品名	内容量(ml)	糖分(g)	商品名	内容量(ml)	糖分(g)
コカコーラ	500	54	充実野菜	280	25.5
サイダー	500	49.5	なっちゃん (りんご)	500	44.5
CC レモン	500	49	カルピス	500	56.5
午後の紅茶	500	23	ブルガリア飲むヨーグルト	240	42.5
午後の紅茶(ミルク)	500	37.5	アクエリアス	500	26.5
午後の紅茶(レモン)	500	32.5	ポカリスエット	490	32.8

<参考資料：「清涼飲料水の上手な飲み方選び方」株式会社芽ばえ社>

※ 糖分は体重1kgあたり1日1gが理想です。体重30kgなら30gです。
多いものだと、約コップ1杯飲んだだけで、ほぼ1日の摂取量になってしまいます。

☀ 熱中症に気をつけよう ☀

熱中症は、屋内・屋外を問わず高温や多湿が原因となり、体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもって、体温が異常に上昇することでおこります。

特に、乳幼児や小児は体温調節が未発達で、熱中症にかかりやすいです。また、暑さ対策（水分補給をしたり、服を脱いだり）ができないので、周りの大人が気を付けましょう。

こんな時は要注意！ “湿度が高い” “日差しが強い” “風が弱い”

予防するには

- ・水分をこまめに摂りましょう
- ・毎日の食事から、塩分をほどよく摂りましょう。
- ・子どもはよく寝汗をかきます。エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整えましょう。
- ・アスファルトの照り返しに注意。子どもは大人よりアスファルトに近いので、体感温度は約3~4℃高くなると認識しておきましょう。
- ・外出は午前中や夕方などの涼しい時間帯にしましょう。

<夏野菜で熱中症対策>



☆きゅうり

汗をかくと不足しがちになる水分とカリウムを多く含んでいます。酢の物にすると、ビタミンCを壊さずに食べられます。

☆ピーマン

健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため壊れにくいので、安心して炒めて食べられます。

☆ゴーヤ

ビタミンC、その他のビタミン、ミネラルもバランスよく豊富に含みます。夏場に汗とともに失われやすいカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。

☆トマト

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すると、より強力な抗酸化作用が期待できます。



★ ごはんの日

(3才児以上・金曜日)
…… 7月 14・21・28日
8月 4・18・25日

★ 誕生会・・・7月7日(金)

- ・七夕そうめん
- ・鮭缶のコロッケ
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・ミニトマト

