

夏は日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節です。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防のためにも水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。朝・昼・夕の3食で十分にとりきれない栄養素や水分を間食で補給しましょう。好きなものを好きなだけ食べてしまうと糖分や脂質、塩分の取り過ぎで肥満や生活習慣病の原因になるので、どのようにとっていけばよいのか考えてみましょう。



こまめな水分補給

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などにより体の水分が失われやすく、「喉が渇いた」と感じた時には、もうすでに体内の水分は足りなくなっています。補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。そうならないためにも「喉が渇いた」と感じる前から水分をとることが大切です。

一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度の量をこまめに飲みましょう。

喉が渇いたら、何を飲む？

喉が渇いたときに、冷たいジュースなどを飲んでいませんか？ジュースなどの甘い飲み物には砂糖がたくさん含まれています。また、甘くて冷たいものをとり過ぎると食欲が落ち、水分補給の目的でジュースを飲み続けていると、体に悪影響を及ぼすこともあります。ジュースを飲むときは、量を決めて飲み、水や麦茶を飲むようにしましょう。汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。ただし、水のかわりに飲むと糖分の取り過ぎになります。

冷たくて甘いジュースを飲み過ぎると・・・



体が疲れやすい
喉が渇きやすい

太る原因



生活習慣病の原因



むし歯の原因



食欲がわかない



1日の砂糖摂取量のめやすは、25g以下！（料理に使われる砂糖も含まれます）



3gのスティックシュガー約8本

ジュースに含まれる砂糖の量は？



スポーツドリンク
500ml 27g



9本



100%オレンジジュース
500ml 53g



17本



コーラ
500ml 57g



19本



清涼飲料は、口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちです。また、冷たい飲み物は、甘さを感じにくくなります。水分補給は、水や麦茶、牛乳などを飲むようにしましょう。冷たい飲み物ばかりでなく温かい飲み物で胃腸をいたわりましょう。