

食むよい

水分補給はしっかりと！

人間の体の約65%は水分です。体内では毎日、飲食などで取り入れる水分と、汗やおしっこなどで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節ができなくなるなど、命にかかわる事態が起きてしまいます。

毎年、夏のこの時期になると、テレビなどでも取り上げられる熱中症は、このバランスが崩れたために起こる症状の総称です。

上手に水分補給をしよう！

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶などの低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウム

とくにこまめな水分補給（30分/回は水分補給）が必要です。飲むものも、短時間の活動であれ

★部活動時は★

水分は汗物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量を取ることができます。

とくに汗をかいいた時は、みそ汁やスープ類からミネラル補給をしましょう。

★食事から★

ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

飲み方として、2〜3倍に薄めて飲むとよいといわれています。

三重大学
附属中学校
保健室

清涼飲料水の飲みあぎに注意！！

「ジュースは生ぬるいほうがおいしい！」な～んていう人はいませんよね。ほとんどの人が冷たく冷やして飲むと思います。冷たくすると舌の感覚が麻痺して、甘さを感じにくくなります。そのため清涼飲料水にはかなり多くの糖分が含まれています（下の図参照）。

みなさんは「ペットボトル症候群」というのを聞いたことがありますか？これは、清涼飲料水の飲みすぎにより、糖分過多から血糖値が上昇し、そのためにのどの渇きが起こり、それを潤すためにさらに清涼飲料水を飲むという悪循環から、最後には糖尿病を発症してしまうことをいいます。清涼飲料水を水やお茶のかわりに飲んでいませんか？少量ならまったく問題はないのですが、たくさん飲むと多くの悪影響を及ぼすことがあるので注意しましょう。

清涼飲料に含まれている甘味料をチェック！

清涼飲料の原材料には、ステビア・アスパルテームなど、さまざまな甘味料が入っているものがあります。甘味料の中には摂取量が多いと下痢を起こすものなどがあります。また、キシリトールなどむし歯になりにくい甘味料もありますので、飲む前に表示をチェックしてみましょう。

もし「熱中症かな？」と思ったら・・・

- ①涼しい場所に運び、衣服をゆるめる。
- ②意識がはつきりしている場合はスポーツ飲料などを少しずつ飲ませる。
- ③体に水をかけたり、わきの下や足の付け根に氷をあてるなどして体を冷やす。

そして、救急車を呼びましょう。

少しでも体の不調を感じたら無理をしないで休むことが最も大切です。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

※糖分は1割です。

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が、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうこととなります。水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。



糖尿病予防のために覚えておきたい！

1日の糖分摂取目安量 **20g**

角砂糖 1個=3.5g