

なかよし食育だより 8月



令和4年8月10日発行

栄養士 猪上 花和実

1年で一番暑い季節がやってきました。

この時期、特に注意したいのが熱中症です。熱中症は炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。また、マスク着用で熱中症のリスクが高くなっています。喉が渇く前に、こまめな水分・塩分補給をし、夏ならではの思い出をたくさん作りましょう!!

気をつけよう!ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、水分は十分にとれているでしょうか?水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲みすぎは体に良くありません。そこで今回はペットボトル症候群についてご紹介します。

ペットボトル症候群とは?

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気の事です。清涼飲料水には吸収されやすい糖が大量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は、喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥ってしまいます。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

上手な水分補給の仕方

ペットボトル症候群を引き起こさない為に、以下の事を心掛けましょう!

○清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は、水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にししましょう。

清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないようにしましょう。

○スポーツドリンクはたくさん汗をかいたときなどに飲む

特に大人用スポーツドリンクは、糖分・塩分が多いため気をつけましょう。

○冷やしすぎに注意する

清涼飲料水は、冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

その他にも、自宅に清涼飲料水を常備しないなどがあります。どれも意識すれば簡単にできますので、是非実践してみてください!

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

