ごはんですわよ！

小手指小学校

食育だより

令和６年度７月号

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期です。体調管理に気を付け、この季節ならではの楽しみに触れながら、楽しく過ごしたいものですね。

のどがかわいたとき、何を飲みますか？

暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意していますか？

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、暑さが増すにつれて気を付ける点が多くあります。水分補給について、考えてみましょう。

▼こんなことにご注意を！

スポーツ飲料の飲み方

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど汗として失われた水分を補給するものです。最近では甘みの少ないものもありますが、５%くらいの糖分は含まれています。日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。

コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ

コーヒー飲料は、カフェインが特に多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えることもあります。また、甘くしてあるものも多く、糖分をとりすぎるなど好ましい飲み物とはいえません。

ペットボトルでの飲みすぎに注意

暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでごくごくと飲んでいませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎてしまいます。１日に何本も飲まないよう気をつけましょう。

なぜ
のみすぎたらダメなの？

「清涼飲料水」の落とし穴

清涼飲料水とは、炭酸水や、果汁５０%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料のことを言います。おいしくて手軽ですが飲みすぎるとかえって夏バテの原因になります。

口当たりがよく飲みやすい

肥満の原因になる

水に溶けた糖分は吸収されやすいので、血糖値が急上昇する

食欲がなくなる

血糖値が急上昇すると、下げようとインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい

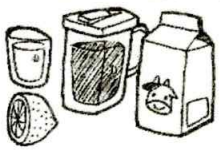
疲れやすくなる

食事が不規則になり、栄養障害のもとになる

夏バテの原因になる

→激しい運動以外はスポーツ飲料の摂取も控え、習慣化しないようにかしこく付き合ってほしいと思います。

おすすめの飲み物



お茶（無糖）

レモン水

牛乳

牛乳は水分とカルシウムがとれて一石二鳥ですね。

ほねっち

栄養教諭日記

Vol.4「レストラン」

作・画 いまむら

食育まめ知識

『カフェイン、こわい』

夏なので怖い話をひとつ。数年前、寝不足だけど仕事を頑張らねば！と、思った男性が、高カフェインのエナジードリンク３本、栄養ドリンク３本以上を一気に飲み夜勤に挑んだものの、吐気、手足のしびれ、過呼吸などの症状に襲われ救急搬送されました。

診察の結果は急性カフェイン中毒。数時間ずっと血圧が低く、一分間の心拍数は 200 を超える状態。当時、海外ではカフェイン中毒による死亡事例もあり、問題になっていたところでした。

その後、回復した男性は妻（栄養士）にお説教をくらい、その家では高カフェイン飲料は禁止になったそう。清涼飲料水とは、上手に付き合いたいものです。