



令和3年7月 白山市立千代野小学校

梅雨が明けると、本格的に夏が始まります。夏を元気にすごすためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。また、水分もこまめにとって、熱中症を予防しましょう。

## 夏の食生活について考え方

～水分補給の飲みものは慎重に選ぼう～

暑い夏、汗をかくぶん水分の補給はとても大切ですが、甘いジュースや清涼飲料水はたくさんの糖分をふくんでいます。糖分のとりすぎが続くと、夏ばてやむし歯、生活習慣病をまねく原因にもなります。糖分のとりすぎにならないよう、上手に水分補給をしたいですね。

## ジュースの糖分はどれくらいあるの？

たとえば・・・



1日の糖分の目安量は大人で約25g(WHOより)

= 128g

大変！取りすぎだ！  
1本でも多くらい！

糖分のとりすぎは肥満や虫歯の原因になります。

また、体がだるく、疲れやすくなります。

清涼飲料 (500ml) パットボトルに含まれる糖分は？



## ◆◆◆ ジュースなどを飲む時に気をつけたいこと◆◆◆

### ジュースを水や、お茶がわりにしない

のどがかわいて、ジュースなど甘い飲み物を飲むと、その糖分で、さらにのどがかわいて、また飲みたくなります。のどがかわいたら、お茶や、水など糖分のない飲み物を飲みましょう。



### 食事の前に飲まない

おなかがすいたとき、甘いものが先に胃に入ると、おなかがいっぱいになったような気がして、ごはんが食べられなくなり、夏ばてをまねく原因になります。



### ジュースを常備しない

冷蔵庫に、ジュースを買い置きしてあると、ついつい、飲みすぎてしまうことがあります。



### 買うときは、表示を見て選ぼう

「甘さすっきり」でも糖分ゼロというわけではなく、思ったより高エネルギーだったり、多くの食品添加物が含まれているものもあります。表示をよく見て選びましょう。

