



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。

夏を元気に過ごすためにも、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よう

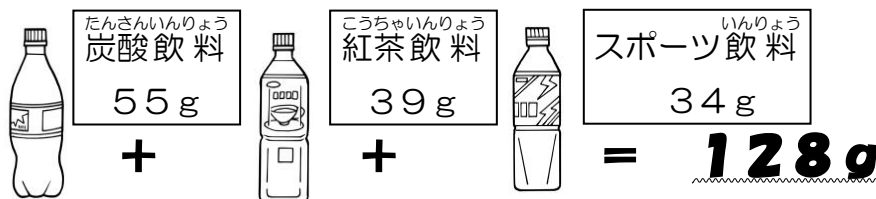
～水分補給の飲みものは慎重に選ぼう～

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？

例えば・・・

1日の糖分の目安量は大人で約25g (WHO より)



大変！取りすぎだ！

1本でも多いくらい！

清涼飲料 (500ml) 1本のボトルに含まれる糖分は？



糖分のとりすぎは肥満や虫歯の原因にもなります。

また、体がだるく、疲れやすくなります。



## 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。



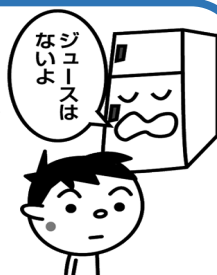
### 食事の前に飲まない

おなかのすいたとき、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、表示を見て選ぶ

「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。

