

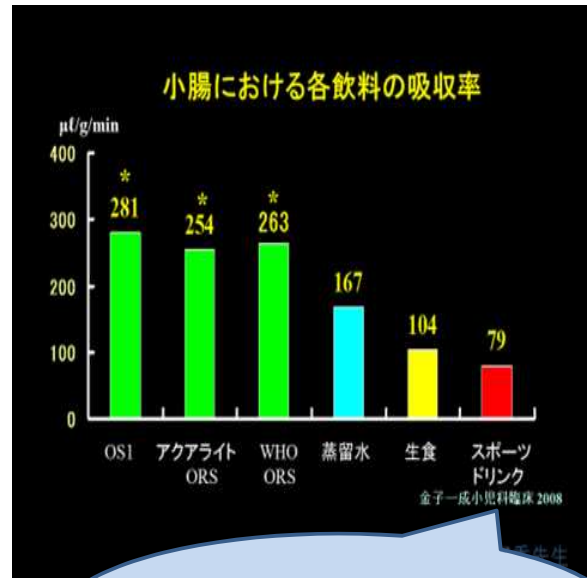
水分摂取に注意！ ～こまめな摂取がカギ～

・これから暑くなり、熱中症にもかかりやすい時期です。水分を補給する時、どんなものを飲みますか？

・ジュースには10～12%、スポーツドリンクでも約7%もの糖分が入っています。糖分の摂りすぎは、肥満や虫歯の原因となります。

・特に運動時、脱水状態のときに一気にこれらを飲むと、血糖値が急激に上がって、急性糖尿病状態に陥ることがあり、注意が必要です。

・熱中症のときは経口補水液が必要となりますが、その前にこまめな水分(水・麦茶等)の補給で熱中症にならないように予防しましょう。



スポーツドリンクは、意外と吸収されにくいのです！

お弁当をバランスよく食べよう

毎日食べるお弁当は、どんなふうに詰めていますか？

バランスよくお弁当を詰めるコツは、主食(ご飯、パン等)をお弁当箱の半分に詰めて、残り半分を主菜(卵、肉、魚、大豆・大豆製品等を主にしたおかず)1に対して副菜(野菜を主にしたおかず)2を詰めることです。

お昼を購入して食べる場合は、野菜を多く使った弁当を選んだり、サンドイッチなどの総菜パンに野菜ジュースや牛乳、ヨーグルトを組み合わせしてみませんか？

また、野菜の代わりに野菜ジュースを選ぶ場合は、フルーツを含むジュースは糖分が多くなりがちなので甘みの少ない野菜を主としたものがおすすめです。

