



砂糖のとり過ぎにご注意を!!

夏の暑い日には、水分補給が欠かせませんが、どんなものを選んでいきますか？夏においしい清涼飲料水やアイスには、たくさんの砂糖が含まれているものがあります。砂糖をとり過ぎると、食欲が落ちてしまい、夏バテの原因にもつながります。砂糖をとり過ぎないように注意しましょう。

★どのくらいの砂糖が含まれている？★

1日あたりの砂糖摂取量(上限)
25g 程度

スティックシュガー(1本3g)
=8.3本分

砂糖には、体や脳のエネルギー源になったり、心をリラックスさせる効果があります。

※()はスティックシュガー3gで計算した時の本数

 炭酸飲料 約60g (20本)	 100% オレンジ ジュース 48g(16本)	 スポーツ飲料 36g(12本)	 乳酸菌飲料 9g(3本)	 アイスクリーム 21g(7本)	 シャーベット系 アイス 9g(3本)
 シェイクMサイズ 90g(30本)	 のむヨーグルト 200ml 入り 39g(13本)	 ゼリー 18g(6本)	 水ようかん 21g(7本)		

手軽に飲めるペットボトル飲料ですが、1本(500ml)飲んでしまうと、たくさんの砂糖をとることになります。また、冷たいものは甘さが感じにくかったり、炭酸飲料は喉ごしがよいため、たくさん飲んでしまう可能性もあるので、気をつけましょう。

暑い夏には、『麦茶』がおすすめです。ミネラルが含まれているため熱中症の予防にも効果があります。ノンカフェインですので、小さなお子さんでも安心して飲むことができます。



★砂糖をとり過ぎると★



- むし歯になりやすい
- 集中力が低下する※
- 疲れやすい※
- イライラしやすい※
- 糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因になる

※1) 砂糖を消化するために、カルシウムやビタミンB1が使われたり、砂糖を摂取することでインスリンが過剰に分泌され、血糖値が下がりすぎるために、このような症状がでることがあります。

★作ってみよう!!イオン飲料★

【つくりやすい分量】

水	500ml
砂糖	9~18g (大さじ1~2)
塩	小さじ1/4
レモン汁	大さじ1

簡単にでき、甘さが加減できるので、手作りはおすすめです。

【作り方】全ての材料をよく混ぜ合わせる。