



「おやつ」について (7月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事で取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

あまい飲み物の飲み過ぎには気をつけましょう！

ジュースに含まれる糖分の量

(500ml入りペットボトル1本あたり)

小中学校における生活習慣病予防対策基本方針

群馬県教育委員会 より

飲み物の種類	炭酸飲料	乳酸飲料	果実系飲料	スポーツ飲料	紅茶飲料	麦茶・緑茶
糖分の量	55.0	66.0	55.0	31.0	34.0	0
スティックシュガー(5g)に換算すると	 約11本分	 約13本分	 約11本分	 約6本分	 約7本分	0本

汗をかく季節は、熱中症を予防するために水分補給が欠かせません。口あたりのよい冷たいジュースなどを飲みたくなりますが、上の表のように砂糖がたくさん使われています。味が濃い飲み物はかえってのどが渇きます。麦茶やお茶、水、牛乳などでしっかり水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう。



ペットボトル症候群

健康に過ごすための1日の砂糖の摂取量は1日 40~50g が望ましいとされています。食事などで使われる分を除くと、お菓子や飲料水で取れる砂糖の量は20gくらいになります。ペットボトルを1本飲むと20gを越えてしまいます。糖分の取りすぎは肥満や糖尿病などの生活習慣病、ビタミンB1不足による疲労感、急激な血糖値の上昇によるイライラなども起こし、「ペットボトル症候群」と言われています。

たくさん汗をかいた時にオススメのスポーツドリンクも、水で倍に薄めるとのどが渇きにくくなります。

水分補給を上手に行い、元気に夏を乗り切りましょう。

5月の市内産食材
利用率は
3.7%
でした。

