



梅雨の時期になりました。昼夜の温度差が激しい日もありますね。
体調管理に気を付けましょう♪6月は湿度が高く、食中毒が起こりやすいです。
食中毒にならないためには、『3つの原則』を意識しましょう！








- ◆ 菌を付けない：調理器具は清潔に！手をしっかり洗いましょう。
- ◆ 菌を増やさない：食材は室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。
- ◆ 菌をやっつける：中心部までしっかり加熱！温めなおしも十分な加熱を。



5月の栄養講座は「飲み物に含まれるお砂糖について」お話ししました！

熱中症予防のためにはこまめな水分摂取が大切です。
みなさんは喉が渴いたと感じたら何を飲みますか？
ついつい口当たりの良いさっぱりとしたジュースやスポーツドリンクを飲むことが多くなっていませんか？これらのジュース類には、想像以上にたくさんの糖分が含まれています。
砂糖入り飲料を大量に飲み続けることで起こる急性の糖尿病を、清涼飲料水ケトアシドーシス、いわゆる「ペットボトル症候群」といいます。身体が高血糖に対処できない状況になっているのです。WHO（世界保健機構）では、大人1日1人あたりの砂糖の量は摂取エネルギーの約5%を推奨しています。
これを砂糖に例えると約大さじ1~2杯。スティックシュガーだと約5~8本分です。

ジュース類に含まれる糖質量と相当するスティックシュガー(3g)本数

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| コーラ (500ml) | スポーツドリンク (500ml) | オレンジジュース (200ml) | 野菜ジュース (200ml) | 乳酸菌飲料 (100) ml) |
| 糖質量約 57g | 糖質量約 26g | 糖質量約 24g | 糖質量約 15g | 糖質量約 17g |
| スティックシュガー 約 19本分 | スティックシュガー 約 8~9本分 | スティックシュガー 約 8本分 | スティックシュガー 約 5本分 | スティックシュガー 約 6本分 |

※商品や内容量によって差があります。

炭酸飲料はもちろんですが「野菜ジュース」や「乳酸菌飲料」にも意外と多くの糖分が含まれています。冷たい飲料は、温かいものに比べて甘さを感じにくく、一度に飲む量も多くなりがちです。普段何気なく飲んでいる飲み物に含まれる糖分を少しでも意識してみましょう。
普段の水分補給は、麦茶やお水を中心にして、ジュースや炭酸飲料については1日コップ1杯程度に。飲みすぎには注意しましょう。

