



8月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

いよいよ夏本番です。真夏の陽ざしがギラギラと照りつける暑い日が続いています。熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶったり冷やしたタオルを首にかけたりするなどの工夫が大切です。

栄養士 琴浦

～身体の冷やし過ぎに注意！～



今年も暑い日が続いています。冷房の効かせすぎや冷たい物のとり過ぎで身体を冷やしてしまいがちです。消化吸収の能力が未発達なところに冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る・冷房を調節する・温かい飲み物を飲むなどといった配慮が必要です。また冷房の効いた家の中ばかりいないで適度に外にでて遊び、汗をかくことも大切です。ゆっくり休養し温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう。



～ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトーシス)に気をつけよう！～

暑い日が続いていますが、水分は十分にとれているでしょうか？水分補給は大切ですが清涼飲料水の飲み過ぎは身体に良くありません。そこで今回はペットボトル症候群についてご紹介します。

・ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトーシス)とは？

ジュースや炭酸飲料など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことです。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渴きを引き起こしさらに清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまうのです。高血糖状態が続くと吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、ひどいケースでは昏睡することもあります。

・上手な水分補給の仕方

① 清涼飲料水を水のかわりにしない！

日常的な飲み物は水やお茶にして糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にしめよう
清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないように気をつけましょう。



② 冷やし過ぎに注意！

清涼飲料水は冷やし過ぎると甘さを感じにくくなり飲む量が増えてしまうので注意しましょう！

簡単に予防ができるので是非、実践してみてくださいね！

