

上手な水分補給をしよう

授業は、『上手な水分補給をしよう』という内容で学習しました。

人間の体は60～70%水分で満たされています。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。体の水分不足は、さまざまなトラブルを引き起こす原因になります。

熱中症や脱水症状なども水分不足が引き起こす危険な状態です。「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに体内の水が不足しているという注意信号です。

大量に汗をかく夏場や、運動中は適度な水分補給をしないとはいけません。

「渇き」を感じる前に、水分を補給するように心がけることが大切です。

しかし、暑い夏は甘い清涼飲料水を何本も飲んでしまうことがあります。

これを続けていると、大量な糖分を摂取してしまうことになり、将来的には糖尿病などの生活習慣病につながる可能性が高くなります。

そこで、清涼飲料水には、たくさんの糖分を含むものが多いことや、飲み過ぎによって身体に悪影響を及ぼすことを知り、自分にとってよりよい水分補給や飲み物を選ぶようになってほしいということで、授業で取り組みました。



のどがかわいたとき、何を飲みますか？

暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意していますか？

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、心配な点がいっぱいあります。水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

清涼飲料水とは

口当たりがよく飲みやすい

↓
肥満の原因になる



水に溶けた糖分は吸収されやすいために血糖値が上昇する

↓
食欲がなくなる



血糖値が上昇すると、下げようとインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい

↓
疲れやすくなる



食事が不規則になり、栄養障害のもとになる

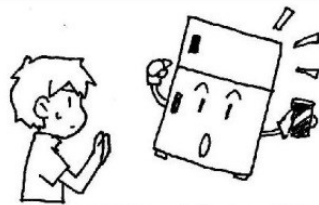
↓
夏バテの原因になる



夏の飲み物の 飲み方の7つ のポイント！



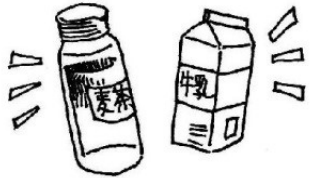
清涼飲料を水の代わりにしない。



清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。



食事の前には清涼飲料を飲まない。



おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。



外出するときは、お茶を持っていく。



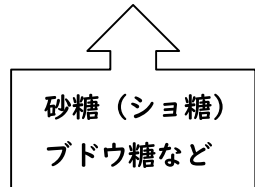
甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。



清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける。

糖分のとりすぎに注意

糖分（糖質）の摂取量



糖分は体重1kgあたり1日1g程度までが望ましいとされています。

例えば、体重20kgの子供ならば…
1日20gまでとされています。しかし健康を考えるとそれ以外の人も20gを目安にしたほうがいいです。



選ぶ時には表示をよく見てください

ペットボトル症候群

注意

清涼飲料水などを大量に飲み続けていることによっておこる急性の糖尿病。症状が出た若い人たち（10代から30代）を調べたところ、ペットボトル清涼飲料水を1日に2~3リットルも飲んでいたので、『ペットボトル症候群』と名付けられました。



気をつけたいポイント

エネルギーに関する表示もいろいろあります

ポイント ①

甘さひかえめと、糖分ひかえめの違いは？

『甘さ』は味の表現

『糖分』は栄養成分の表現

『甘さひかえめ』 = 『糖分ひかえめ』ではありません。

ポイント ②

『砂糖不使用は』糖が入っていない？

砂糖は入っていませんが、しかし…ブドウ糖、果糖、オリゴ糖などが入っていることがあります。

他の糖を使用しているも『砂糖不使用』と表示できます。

・絶対表示

ゼロカロリー

ノンカロリーなど

食品100gあたり

飲料100mlあたり

→5キロカロリー未満のもの

・相対表示

カロリーオフ

カロリーひかえめ など

食品100gあたり

→40キロカロリー以下

飲料100mlあたり

→20キロカロリー以下