



8月

食育だより

気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかな蝉の声。いよいよ夏本番ですね！この時期、特に注意したいのが熱中症です。熱中症は炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。また、新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える今年の夏は、マスクの着用等で熱中症のリスクが高くなっています。喉が渴く前にこまめな水分・塩分補給をするよう心掛けてください。体調の変化に気を付けて暑い夏を健康に乗り切りましょう！

気をつけよう！ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、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、清涼飲料水の飲みすぎは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とは？

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水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事です。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、更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、酷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

ペットボトル症候群を引き起こさない為に、以下の事を心掛けましょう！

○清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にし、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しましょう。

○水筒を持ち歩く

自動販売機の清涼飲料水に手を伸ばさないよう、夏の外出時には自宅で作ったお茶などを水筒に入れて持っていきましょう。

○スポーツドリンクは2～3倍に希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収を良くする上でも有効となります。

○冷やしすぎに注意する

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

その他にも、自宅に清涼飲料水を常備しないなどがあります。どれも意識すれば簡単にできますので、是非実践してみてください！



食事と生活習慣で夏バテ予防！

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



旬の野菜を食べよう！

旬の食べ物は1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

■体の熱を逃がしてくれる食材

トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、冬瓜、すいか、メロンなど

■体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり、なす、とうもろこし、冬瓜、すいか、メロンなど

