



# いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



夏は食欲が落ちたり、体がだるい、といった症状が表れてきますよね。こんな時は夏野菜がおすすめ！夏野菜は、日差しを浴びて、ビタミン類やミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。また、夏野菜は水分を多く含み、野菜の摂取で水分補給もできますよ。

## もう少しで夏休み！

もう少しで夏休みが始まりますね！遊びに行ったり、おいしいものを食べたり、色々な経験ができる夏休みですが、楽しく過ごすにはまず元気な体が必要です。以下のことに注意して、夏休みを元気に健康に過ごしましょう。

<p><b>+ 食べ過ぎ +</b> 腹痛、食欲低下、むし歯、肥満などの原因に... 冷たい物の飲みすぎ 食べ過ぎ 注意！</p>	<p><b>運動不足</b> ゴロゴロ、ダラダラばかりでは2学期のはじめがたつらいです。 体を動かして体力をつけましょう！</p>	<p><b>夜ふかし</b> 早寝・早起きを。して睡眠時間をたっぷりとろう！</p>	<p><b>食事ぬき</b> 暑くて食欲がなくても、3度の食事はバランス良くしっかりとろう 野菜はたっぷり♡</p>	<p><b>寝冷え</b> クーラーはタイマーを上手に利用して！ 暑くても1枚お腹にかけましょう</p>
---	---	--	--	--

特に普段の生活リズムが崩れ、夜型の生活が続いてしまうと、夏休み明けの学校生活がしんどくなってしまいます。夏休み中も、生活サイクルを崩さないようにしましょう。ぜひ夏休み中に自分で料理をするなどして、食に触れてみるのはどうでしょうか？また8月の始業式でみんなの元気な姿を見れるのを楽しみにしています！



## 食中毒に注意しましょう。

この蒸し暑い夏場は、湿気が多く、菌やウイルスの増殖に適しており、食中毒が増える季節です。食中毒は、重症化するリスクもあるので、日頃から食中毒予防をしましょう。

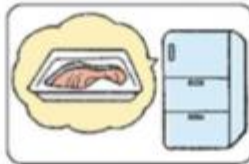
### ★食中毒予防の為の3原則★

#### 付けない



手には雑菌がたくさん付いています。石鹸でしっかり手洗いをしましょう。

#### 増やさない



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

#### やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

### こんな時は手をきちんと洗おう！

家に帰った時



動物に触った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理の前



食事の前



# 「ペットボトル症候群」知っていますか？

ペットボトル症候群という名前を知っていますか？暑い日は汗も出やすく、のども乾いて、冷たい飲み物をつい買ってしまう事も多いと思います。その時、どんな飲み物を買うかが問題です。スポーツドリンクやジュース、炭酸飲料などの清涼飲料水をよく飲むという人は「ペットボトル症候群」に注意してください。

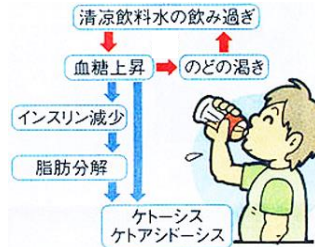


結局、**ペットボトル症候群**ってどんな症状が起きるの？



別名は「**清涼飲料水ケトアシ**」と呼ばれており、**急性の糖尿病**の事を言います。

糖分を含む清涼飲料水を摂取すると、**血糖値が上昇**します。これを正常に戻すために**膵臓**から血中に**インスリン**が分泌され、血糖値を下げようとします。ですが、急激で過剰な糖質の負荷に**インスリン**の分泌が追いつかなければ、さらに血糖値が上がっていき、糖尿病になるというシステムです。**症状**は、著しい**喉の渇き**、**頻尿**、**多尿**、**吐き気**、身体のだるさなどが見られます。重症になると、**血圧低下**、**頻脈**、**意識障害**、**昏睡**に陥る事もあります。



それだったら、**甘いジュース**の飲みすぎだけ気を付けていたらいいの？



いいえ！ジュースだけでなく、**砂糖の過剰摂取**で同じ症状になる可能性もありますよ。

世界保健機関(WHO)は、**砂糖の摂取上限を1日に摂取するカロリーの5%未満**(平均的な成人では**25g**程度)とすべきという指針を発表しています。ですが、みんなの身近な清涼飲料水は、どれくらいの砂糖が使われているのでしょうか？



どうですか？どの清涼飲料水も、WHOの規定する指針に対して、砂糖の量が**オーバー**していますね。もちろん、**お菓子**や**料理**に使われている砂糖の過度な摂取でも、ペットボトル症候群と同じような症状は現れます。ですが、手軽に、**気づかない内に、多量の砂糖**を摂取してしまう所が、清涼飲料水の怖い特徴だと思います。

### ペットボトル症候群を予防するために次のようなことに気をつけましょう。

- ◎水分補給は、基本的には**水**や**お茶**で
- ◎スポーツドリンクは**糖分の少ない**もの
- ◎スポーツドリンクを**薄めて**飲む
- ◎お菓子等**甘い物**を食べ過ぎない



スポーツドリンクはあくまで「**運動**した時の**栄養補給**」が目的で「**熱中症予防**」が目的ではありません。  
◎缶コーヒーの**加糖**  
◎**フレーバー**付きミネラルウォーター  
◎**カロリーオフ**の炭酸飲料  
こういった飲み物にも、意外に砂糖が使われています。成分表を見る習慣を付けましょう。