



# 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



今年の梅雨は、期間も長くて憂鬱になってしまいますね。また、梅雨が明けると本格的な夏の暑さがやってきます。今から規則正しい生活を心がけて、心と体の体力をつけておきましょう。

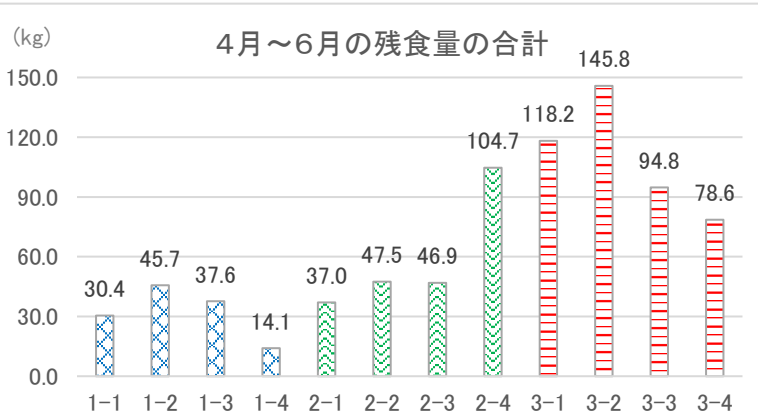
## もう少しで夏休み！

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。また8月の始業式でみんなに会えるのを楽しみにしています。

<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 食べ過ぎに注意！</p>	<p><b>運動不足</b> ゴロゴロ、ダラダラばかりでは2学期のはじめがづらいです。 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>
---	--	--	--	--

## 1学期の給食の残食調査の結果発表

今年度も給食の残食調査を行っています。7月7日の生徒集会で、保健給食委員長から上位のクラスの発表がありました。先日の保健給食委員会の話し合いの中で、残食の少なかったクラスと残乳の少なかったクラスの表彰の名前を決めました。残食の少なかったクラスには、「**ご飯パクパク賞**」、残乳の少なかったクラスには、「**ミルクキング賞**」を贈呈しました。



この表彰は、給食をたくさん食べたことを褒める表彰ではありません。出た給食を残さず食べてくれてありがとうという気持ちをこめた表彰です。食品ロスの削減という観点からも、給食の残食が少ないことはすばらしい事です。毎日の残食も、積みもり積もったらたくさんのゴミになります。給食で、嫌いな食材が出てきても、一口は挑戦して食べてみましょう！

校長先生からの表彰の様子



- 「ご飯パクパク賞」 1位: 1-4
- 「ご飯パクパク賞」 2位: 1-1
- 「ご飯パクパク賞」 3位: 2-1
- 「ミルクキング賞」 1位: 1-1
- 「ミルクキング賞」 1位: 2-3



ミルクキング賞のトロフィー



ご飯パクパク賞のトロフィー

# 「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osis**」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？

炭酸飲料	紅茶飲料	野菜ジュース	オレンジジュース	エナジードリンク	乳酸菌飲料
角砂糖: 18.8個	角砂糖: 13個	角砂糖: 13.5個	角砂糖: 18.3個	角砂糖: 17.8個	角砂糖: 18.6個
砂糖量: 56.5g	砂糖量: 39g	砂糖量: 40.5g	砂糖量: 55g	砂糖量: 53.5g	砂糖量: 56g

(角砂糖1粒=砂糖3gで計算しています。)



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**ものを
- ◎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。