

おひさまだより 8月

今年は梅雨の時期でも暑い日が続き急激な雨や場所によってはヒョウが降るなど、天候が変わりやすく過ごしくい日々が続きましたね！
皆様お元気でお過ごしですか？

暑い夏、熱中症や熱射病が気になるころですね！
今回は、水分補給の際の飲み物についてお話ししたいと思います。

水分補給と聞くと、どんな飲み物を想像しますか？
お水、お茶、最近はスポーツドリンクや経口補水液等も熱中症予防として販売されていますね！

お子さまだと、ジュースや炭酸飲料を好むことも多いのではないかと思います。

熱中症対策としてジュースやスポーツドリンク、経口補水液を飲むことは悪いことではありません。

しかし、ペットボトル1本（500ml）飲むと砂糖のとり過ぎになる可能性があります。

実際に1本のペットボトルにどのくらいのお砂糖が入っているかご存知ですか？

実際にどれくらい砂糖が入っているかは、ペットボトルの成分表示を見てみましょう！！

100mlあたり炭水化物（又は糖質）が何g入っているか、確認してください。

ジュースやスポーツドリンクの場合炭水化物の量がほぼ、砂糖の量と同じと考えていただくとわかりやすいです。

500mlのペットボトル

の場合は●●g×5倍となりますね

そこで、例えば、100mlあたり糖質が6.2gだとしたら、 $6.2g \times 5倍 = 31g$

3gのスティックシュガー10本分入っている計算になります。
ジュースは14～16本のものが多いです。

通常、白砂糖をとってよい量は

こどもで1日3g（スティックシュガー1本分）

おとなは1日6g（スティックシュガー2本分）と言われてい
ます。

夏は水分補給が大切ですが、なるべく糖分の入っていないものを選び、甘いものが欲しい時は、体を冷やす効果のあるすいかやキウイ、めろん、バナナ、パイナップルなどを召し上がってみてはいかがでしょうか？

