

ごきげんよう。管理栄養士・カウンセラーの西部です。



今月は『飲料』についてです！世の中には体に良いと思っていただけど・いつも飲んでいるけれど、実は悪い物がたくさんあります。今回は美沙さんがよく飲むもの、見かけるものを集めました。

## 飲みものは お水・麦茶！

### 何でダメなの コーヒー・紅茶とジュースたち！

#### 100%ジュース

砂糖不使用でも糖質が多すぎる！果物何個分かで考えて！



糖尿病  
予備軍

#### 珈琲

歯が溶けます！

酸性飲料かつカフェインが最も多い飲みもの！



#### 飲むヨーグルト

糖尿病  
予備軍

美味しく飲むためにはお砂糖が入っています!!

#### 炭酸ジュース

美味しいけどお砂糖いっぱいだよ！

糖尿病予備軍



#### 乳酸飲料

糖尿病予備軍

乳酸菌の長所と大量に含まれるお砂糖の短所と、どっちが大きいかな？



#### 紅茶

カフェインは唾液を減らしてしまいます！



#### ジュース

美味しいけどお砂糖いっぱいだよ！

糖尿病  
予備軍



#### 経口補水液

嘔吐や下痢の脱水症状がある時。  
激しいスポーツ時に少し気分が悪いなど熱中症の兆候が表れた時に。



#### スポーツドリンク

糖尿病  
予備軍

お砂糖たっぷりムシ歯のもと！  
学校で行う体育や外出・お散歩程度ならお水・麦茶を飲んでください。



### 夏に美味しく栄養補給！冷野菜の美味しい食べ方！

#### 材料

- ・トマト・きゅうり・オクラ・ズッキーニなど(好きな夏野菜)
- ・マヨネーズ・醤油・おかかなど(好きな調味料)

#### 作り方

- ①野菜を洗い氷水につけておきます。
- ②冷えた野菜をざるにとりペランダや窓辺でまるかじり！
- ③飽きたら調味料をつけて味変して楽しみましょう！



# 経口補水液の飲み方・作り方

## 飲み方

経口補水液は、熱中症や脱水症状が起きる恐れがある時に飲みます。

例えば、強い日差しの中で強強度の運動をするときなどです。学校の体育や、公園で遊ぶ程度なら、お水や麦茶が適しています。

## 作り方

\* 材料はドラッグストアなどで購入できます

- ①水500ml
- ②ブドウ糖10g (顆粒状のもの)
- ③食塩約1.5g (10円玉程度)
- ④重曹約1g (10円玉程度)
- ⑤レモンかオレンジの搾り汁少々

たったこれだけしかも安価で作れてしまいます  
大事なのは**ブドウ糖を2%の割合**にすること  
水やブドウ糖の吸収が極めて良好で、  
”点滴と同じような効果を得られる”  
といわれています (^ω^)(^ω^)  
是非、お試しください