



夏本番！水分補給に何を飲む？



夏の暑さを乗り切るには水分補給が欠かせません。
おいしいからといってジュースや甘い清涼飲料水で砂糖を必要以上に摂ってしまうと、**肥満**や**虫歯**、さらに**ペットボトル症候群**（血糖値の急上昇による著しい喉の渇きや意識障害など）になってしまう恐れがあります。

虫歯及び肥満のリスクをより減らすためには、**1日の糖類の摂取量**を平均的な成人で**25 g 未満**にとどめることを推奨しています。（WHOガイドライン“成人と小児における糖類の摂取”2015より）

普段口にする甘い飲み物にどのくらいの量の砂糖が入っているか見てみましょう！

炭酸飲料 500mL



・・・18.8本(56.5g)

スポーツドリンク 500mL



・・・8.5本(25.5g)

フレーバーウォーター 500mL



・・・8本(24g)

※飲み物の炭水化物量を
砂糖の量へ置き換えて表示
日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

https://sk-kumamoto.jp/sk_times/19553/
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjda/63/8/63_447/_pdf/-char/ja
<https://www.j-sda.or.jp/learning/kashikoku/kashikoku-p03.php>

ジュースはあくまでも嗜好品！日常的な水分補給は**水**や**お茶**にして、
砂糖を摂り過ぎないように気をつけましょう！



※活動量が多いかた、疾患があるかたなどはこの限りではありません。
詳しくは医師や管理栄養士にご相談ください。



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

暑い夏は火を使わずに
作っちゃおう！

レンジで作る豚肉のチンジャオロース



- 材料〈2人分〉
- 豚肩ロース肉

200g
- A {

オイスターソース

大さじ3
- 砂糖

小さじ1
- ごま油

小さじ1
- 片栗粉

小さじ1
- ピーマン

3個
- たけのこの水煮

80g
- ねぎ

¼本

- 作り方
- 1、豚肉は幅2cmに切りボウルに入れ、Aを加えて、かるくもみ込む。

2、ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて縦に幅4~5mmに切る。たけのこも同じくらいの細切りにし、ねぎは粗いみじん切りにする。

3、耐熱の平皿に野菜を入れて混ぜ、中央をあけて平らにする。野菜の上に、下味をつけた肉をのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。

4、ラップをはずして菜箸で肉と野菜をよくまぜ、器に盛る。

1人分当たり
エネルギー 167kcal 食塩相当量 1.6 g