

暑い夏がやってきました。夏休みもうすぐです。



のどがかわいたとき、何を飲んでますか？

人間の体の60～70%は水分で、体重の1割の水分を失うと命に危険が及びます。そんな大切な水分ですが、何を飲んで補給していますか？甘くて冷たい清涼飲料（ジュース）を水代わりに飲んでいませんか？清涼飲料のとりすぎは、糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクを高めます。正しい効果的な水分補給で、夏を元気に過ごしましょう。

清涼飲料（ジュース）の注意点

水分補給には向かない



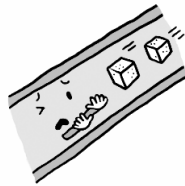
糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水が麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使おう。

食欲がわかなくなる



血液中の糖分の量（血糖値）が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。

生活習慣病の原因に



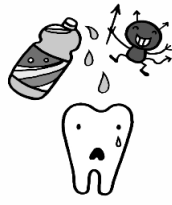
血糖値が急に上がると血管が傷つく。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクも高めてしまう。

体が疲れやすく、のどもかわきやすい



ひどい場合は、急性の糖尿病「ベットボトル症候群」になってしまう危険性もある。

むし歯になりやすい



口の中では砂糖水で歯がすすがれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。

太りすぎの原因に



使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられて太る原因になる。

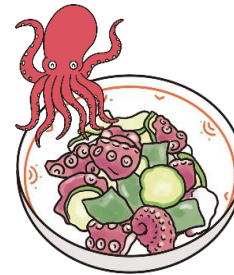
夏の健康を守る 夏野菜

8月31日は野菜の日



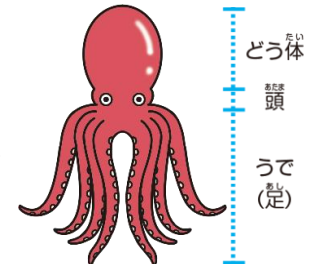
暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維があります。また、体に良い働きをする野菜特有の機能性成分（ファイトケミカル）なども発見され、注目を集めています。いろいろな野菜に興味を持ち、旬の野菜をおいしくいただきましょう。

「たこ」の豆知識



「夏至」や「半夏生」の時期に、「たこ」を食べる地域があります。昔は、この時期は田植えの目安とされていたことから、植えた「いね」のなえが、たこの足のようにくっついちゃいけないよう、大地にしっかりと根付き豊作になるようにと願い、たこを食べるようになったそうです。

たこの足は、本当によくくっつきませんが、実はこの足とよばれている部分、正しくは「うで」なのです。また、頭のように見える部分は「どう体」で、目のあたりが頭になります。たこは、独特な体形をしているのです。



清涼飲料はおやつに楽しみ程度で。コップに注いで量を決めて飲もう！