

きゅうしょくだより

令和8年度7月号

亀岡市立学校給食センター
TEL 0771-24-3833

つめ 冷たいものとりすぎは、夏ばて 注意報！

暑くなると冷たい飲み物や食べ物をとる機会が増えます。

暑いからといって冷たいものばかり摂ると、胃腸の働きが悪くなり、夏ばてになりやすいです。また、アイスやジュースにはたくさんの砂糖が使われていることがあり、砂糖の摂りすぎが体調不良の原因になることもあります。

「当たり前がよくて
たくさん飲めるけど…」



「大事な食事が
食べられなくなる！」



「夏ばての原因にも
なってしまう！」



冷たいものは甘さを感じにくく、炭酸飲料はのど越しもよく、たくさん飲んでしまいます。飲みすぎは太り過ぎの原因になります。

ジュースやアイスの糖分はすぐに体に吸収されお腹が満たされ、大事な食事が食べられなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

砂糖はどれくらい入ってる??

1日あたりの砂糖の目安量は「20g」です。



炭酸飲料水 (500mL) 57g



スポーツ飲料水 (500mL) 35g



清涼飲料水 (500mL) 50g



水、お茶 (500mL) 0g



アイスクリーム 1個 (200mL) 35g



アイスキャンディ 1本 (100mL) 19g

ペットボトル1本飲むと砂糖のとりすぎになるので、コップに分ける等して量を決めて飲みましょう。おにぎりや果物、チーズやヨーグルト、ふかしいものも立派なおやつです。

楽しい夏を過ごすために♪夏ばて対策

★こまめに水分補給をしよう



普段は水や麦茶を飲み、大量に汗をかいた時はスポーツドリンクをうまく利用しましょう。

★夏野菜を食べよう



★しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力回復に効果的です。お風呂もシャワーですまらず、ぬるめのお湯につかると寝つきも良くなります。

★軽い運動や入浴で汗をかこう



一日中、家の中でテレビを見たりゲームをするだけではなく、朝の涼しい時間帯に太陽の光を浴びて、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏野菜の水分には体の熱を下げる役割もあり、水分も多く「食べる水分補給」にもなります。また、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多いです。