



## 糖分ひかえめの水分補給で夏太い予防

節電が叫ばれている今年の夏はいつも以上に熱中症への注意が必要です。熱中症を予防するには、まずこまめな水分・適度な塩分補給が大切とされています。しかし、スポーツドリンクや清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとりすぎから体重増加につながりやすくなります。1日3食をバランス良く食べ、お茶や水を中心にこまめな水分補給を心掛けましょう。

### 糖分ひかえめ水分補給のコツ

- ① 清涼飲料水、スポーツドリンクの飲みすぎに注意  
(どうしても飲みたい時は、低カロリーのものを選ぶと夏太り予防になります。)
- ② 冷たすぎないお茶や水を1回にコップ1杯程度飲みましょう。  
(こまめに飲むことで、体内に吸収されやすくなります。)
- ③ 時には、砂糖を入れない手作りのジュースを楽しむのも良いでしょう。
- ④ 夏野菜をおやつ代わりにするのもおすすめです。

熱中症予防のために

1日に1~1.5リットルを目安に飲みましょう！！

### 見ていますか？市販の飲み物の「栄養成分表示」



#### 栄養成分表示 (100mlあたり)

・エネルギー	〇〇kcal
・たんぱく質	〇〇g
・脂質	〇〇g
・炭水化物	〇〇g
・△△△△	〇〇mg

ここを「チェック！！」

#### 「カロリーオフ」

100ml あたり20kcal 以下のものをいいます。

たくさん飲めば、高カロリーになるので注意が必要です。

#### 「ノンカロリー、カロリーゼロ」

100ml あたり5kcal 未満のものをいいます。「ノンカロリー」や「砂糖不使用」と表示されている清涼飲料水の中には、ショ糖や甘味料を添加していて強い甘味を感じるものも多くあります。カロリーが低いからと飲み続けると、甘味の味覚が鈍り、より甘いものを好むようになる心配があります。適度に楽しみましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、手作りジュースと野菜のおやつ～

にんじんとパイナップルのジュース

材料(2人分)

人参	50g
パイナップル	100g(正味)
レモン汁	小さじ1
水	60cc
はちみつ	小さじ2

作り方

- 1 人参は薄切りにする。
- 2 パイナップルは皮と芯を取り、ざく切りにする。
- 3 1、2とレモン汁、水、はちみつをミキサーにかける。

1人分の栄養価

56kcal / 炭水化物 14.8g / 脂質 0.1g / 塩分 0g



グリーンジュース

材料(2人分)

きゅうり	1/2本	レモン汁	小さじ2
ピーマン	1個	水	60cc
りんご	3/4個	はちみつ	小さじ1

作り方

- 1 きゅうりはヘタを取り、ピーマンはヘタと種を取る。りんごは皮をむき、芯を取る。
- 2 1を適当な大きさに切り、レモン汁、水、はちみつをミキサーにかける。

1人分の栄養価

87kcal / 炭水化物 23.3g / 脂質 0.2g / 塩分 0g

トマトヨーグルト

材料(2人分)

完熟トマト	1個
プレーンヨーグルト	100ml
はちみつ	小さじ2

作り方

- 1 トマトはヘタと種を取って、粗くきざむ。
- 2 プレーンヨーグルトにはちみつを混ぜる。
- 3 1と2を器に盛る。

1人分の栄養価

71kcal / 炭水化物 12.7g / 脂質 1.6g / 塩分 0.1g

テーマ『夏休みに親子で(孫と)楽しむ料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:8月9日(火)、20日(土)、24日(水)、26日(金)

9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載