



食育だより

令和7年7月17日発行

鶴南特別支援学校

栄養士 内野 優子

連日暑い日が続き、夏真っ盛りですね。暑い日は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなります。でも、ジュースやアイスには糖分がたっぷりです。食べ過ぎには注意しましょう。

甘いもの、とりすぎ注意！

糖分をとりすぎると・・・

夏バテの原因

冷たいものを食べると、内臓が冷え消化器官に負担がかかり食欲不振の原因に。また糖分を分解するためには、夏バテ予防に欠かせないビタミンB₁がたくさん消費されます。甘いものばかり食べて、ごはんをしっかり食べられていないと、夏バテが悪化してしまいます。

肥満の原因

つついっぺロリと食べてしまう冷たいものですが、たっぷりの糖分が入っているので、食べ過ぎはエネルギーの摂りすぎに。汗をいっぱいかく夏なのに太った・・・ということになりかねません。



虫歯の原因

砂糖や果糖は虫歯の原因になります。お風呂上りにアイス!も美味しいですが、しっかり歯磨きをしてから寝るようにしましょう。



こんなに入ってます、糖分

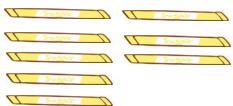


スティックシュガー（スリムタイプ）

1本・・・約3g（約12kcal）



100%果汁ジュース
200ml 90kcal



シュガー8本分



スポーツドリンク
500ml 100kcal



シュガー9本分



かき氷
1カップ 70kcal



シュガー7本分



アイスモナカ
1個 200kcal



シュガー9本分



アイスクリーム
1個 430kcal



シュガー12本分

シュガー1本分を消費するには、約5分間のウォーキングが必要！

裏面もあります。→

スポーツドリンクの飲み過ぎはよくないの？

スポーツドリンクは、スポーツなどで汗をかくときに、からだから失われたエネルギー、ビタミン、ミネラルを効率よく補給し、脱水予防や疲労回復のために飲むのに適しています。一般の清涼飲料水に比べると糖分は控えめになっていますが、スポーツをしていないときにスポーツドリンクをたくさん飲むことは、糖分の摂り過ぎにつながります。



甘いもの、1日どのくらいならいいの？

1日の間食の目安は200kcalです。食品の栄養成分表示を参考にして食べましょう。甘いものがほしくなったら、果物などの自然の甘さがおすすです。



「糖質ゼロ」たくさん食べてもいい？

糖類が100g（または100ml）あたり0.5g未満で「糖類ゼロ」や「ノンシュガー」といった表示が可能です。必ずしも砂糖が0とは限りません。飲み過ぎ、食べ過ぎには注意しましょう。



冷たいものだけじゃない！
みんな大好き甘いもの♡

どれに糖分が多いかな？
あみだくじにチャレンジ！



まんじゅう
1個 (50g)



ミルクチョコレート
1枚 (70g)



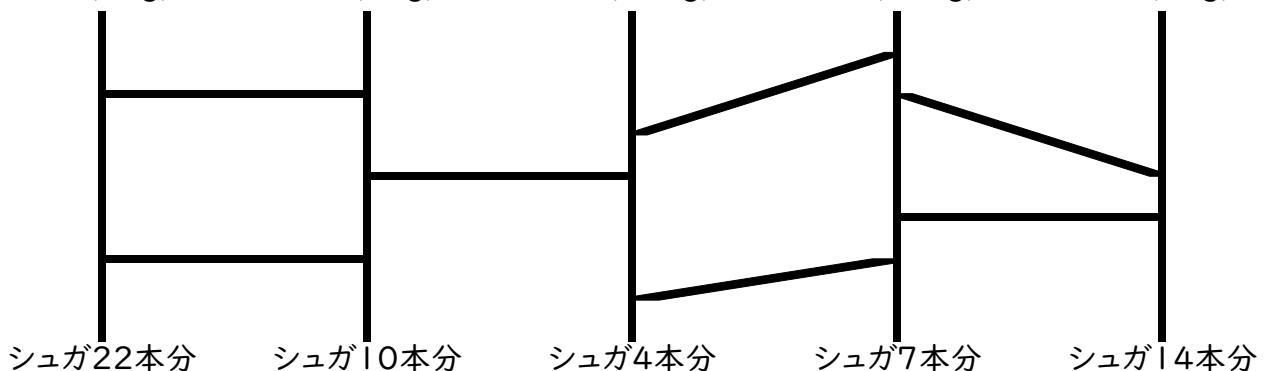
プリン
1個 (110g)



ショートケーキ
1個 (150g)



クッキー
5枚 (50g)



スティックシュガー（スリムタイプ）
1本・・・約3g（約12kcal）