



ごきげんよう。管理栄養士・カウンセラーの西部です。

今月は『飲料』についてです！世の中には体に良いと思っていたけれど・いつも飲んでいるけれど、実は悪い物がたくさんあります。今回は美沙さんがよく飲むもの、見かけるものを集めました。

飲みものは お水・麦茶！

何でダメなの コーヒー・紅茶とジュースたち！

100%ジュース

砂糖不使用でも糖質が多くなる！果物何個分かで考えて！



紅茶

カフェインは唾液を減らしてしまいます！



経口補水液

嘔吐や下痢の脱水症状がある時。
激しいスポーツ時に少し気分が悪いなど熱中症の兆候が表れた時に。

珈琲

歯が溶けます！酸性飲料かつカフェインが最も多い飲みもの！



飲むヨーグルト

糖尿病予備軍 美味しく飲むためにはお砂糖が入っています!!

ジュース

美味しいけどお砂糖いっぱいよね！



炭酸ジュース

美味しいけどお砂糖いっぱいよね！

糖尿病予備軍



乳酸飲料

糖尿病予備軍 乳酸菌の長所と大量に含まれるお砂糖の短所と、どっちが大きいかな？



スポーツドリンク

糖尿病予備軍 お砂糖たっぷりムシ歯のもと！学校で行う体育や外出・お散歩程度ならお水・麦茶を飲んでください。



糖尿病
予備軍

夏に美味しく栄養補給！冷野菜の美味しい食べ方！

作り方

- ①野菜を洗い氷水につけておきます。
- ②冷えた野菜をざるにとりベランダや窓辺でまるかじり！
- ③飽きたら調味料をつけて味変して楽しみましょう！



材料

- トマト・きゅうり・オクラ・ズッキーニなど(お好きな夏野菜)
- マヨネーズ・醤油・おかかなど(お好きな調味料)

経口補水液の飲み方・作り方

飲み方

経口補水液は、熱中症や脱水症状が起きる恐れがある時に飲みます。

例えば、強い日差しの中で強強度の運動をするときなどです。学校の体育や、公園で遊ぶ程度なら、お水や麦茶が適しています。

作り方

* 材料はドラッグストアなどで購入できます

- ①水500ml
- ②ブドウ糖10g(顆粒状のもの)
- ③食塩約1.5g(10円玉程度)
- ④重曹約1g(10円玉程度)
- ⑤レモンかオレンジの搾り汁少々

たったこれだけしかも安価で作れてしまいます
大事なのはブドウ糖を2%の割合にすること
水分やブドウ糖の吸収が極めて良好で、
”点滴と同じような効果を得られる”
といわれています (^ω^)(^ω^)
是非、お試しあさい