



夏の水分補給 糖分の過剰摂取に要注意

暑い夏がやってきます。冷たいジュースや炭酸飲料が飲みたくなる季節ですが、飲み物からの糖分の取りすぎに注意が必要です。

**考え直そう
普段の水分補給**

スポーツや炎天下で汗をかきような場合など、スポーツドリンクが必要な場合もありますが、日常的な水分補給は水かお茶で十分です。

500mlペットボトル1本のスポーツ飲料で25〜30gの砂糖をとるようになります。更に、砂糖を含んだ炭酸飲料では、約50gの砂糖をとることになります。

ジュース類の栄養成分表示では、炭水化物の量がほぼ砂糖の量と同じになります。一般的には100mlあたりの含有量が記載されるので、500mlならば、その5倍の量の砂糖をとることになります。ジュースを購入するときには、成分表示で砂糖の含有量を確認してみましょう。

また、水分からの糖分の摂取は、血糖値が急激に上昇するので血管にとって大きなダメージになります。ジュースは水分補給のための飲料としてではなく、あくまで嗜好品とし、区別して考えましょう。

栄養成分表示 (100mlあたり)

エネルギー	21Kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.1g

砂糖の量とほぼ同じ



ゼロカロリー飲料なら大丈夫?

ゼロカロリー飲料は、砂糖のかわりに人工甘味料が使用されています。砂糖と似ている甘さを感じさせつつも、糖質はなく血糖値もあがりません。そのため、良いことばかりであると思いがちですが注意が必要です。

糖質やカロリーがなくなるとその甘さはクセになります。甘い飲み物を欲するようになると、甘くない飲み物では満足できないようになりがちです。たまに飲む程度なら問題はありませんが、日常的に水分補給としてゼロカロリー飲料を飲むことは避けましょう。

夏の水分補給 2つのポイント

1 こまめな水分補給

夏は皮膚からの水分放出も増え、体の水分が失われがちですが、一度にまとめて水分補給しても、吸収しきれなかった分は尿や汗として排出されてしまいます。

そのため、のどが渴いてから水分補給するのではなく、のどが渴く前からのこまめな水分補給が必要です。例えば体重60kgの人で、食事を除く必要な水分量は1.2ℓ程度とされています。100ml〜200mlを目安に、数回に分けて飲むようにしましょう。

2 夏の野菜や果物の活用

夏に成熟する野菜や果物は、水分やミネラルを多く含むものがたくさんあります。きゅうりやトマト、スイカなどを食卓に取り入れて、食事からの水分量を増やすことを意識してみましょう。夏バテや熱中症の予防にも繋がります。

健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。

《問合せ先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

8月分

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や延期になる場合があります。事前にお問い合わせください。

健康相談

■総合健康相談(要予約)
保健師や看護師、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

※1人30分程度
・日時/8月10日(水)、10時〜11時30分
・会場
▽乳幼児相談の方/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

親子の健康づくり

■子育て相談(要予約)
市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

・日時/8月24日(水)①10時〜11時、②11時〜12時
・会場/岩瀬福祉センター

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
3歳児健診	8月1日(月)	令和1年5月24日〜6月18日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	8月24日(水)	令和2年11月29日〜令和3年1月9日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	8月25日(木)	令和3年8月16日〜9月10日生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。延期や中止となる場合は、対象者の方へお知らせします。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
8月7日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎0296-23-9955
8月11日(木)	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎0296-23-8088
8月14日(日)	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎0296-75-3130 (電話)
8月21日(日)	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎0296-55-0101
8月28日(日)	平島医院	岩瀬198 ☎0296-75-2510

診療時間/9時〜12時、13時〜16時
受付時間/9時〜11時30分、13時〜15時30分



あなたの力を介護施設で発揮してみませんか?
とてもやりがいのある仕事です!

未経験者も丁寧に教えます。お気軽にお電話ください。

<p>特別養護老人ホーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆管理栄養士(正職員) ◆看護職員(正職員・パート) ◆介護職員(正職員・パート) ◆厨房職員(正職員) 	<p>さつき荘</p> <p>桜川市富岡 203-1 ☎0296-75-3221</p>	<p>介護老人保健施設</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆介護職員(正職員・パート) ◆厨房職員(正職員・パート) 	<p>さざんか荘</p> <p>桜川市亀岡 992 ☎0296-76-2021</p>
---	---	---	--

障がい者グループホームステップ
正 業務拡大につきスタッフ募集中

デイサービス 上の原は
皆様の集いの場です

レクや体操、季節のイベントを
一緒に楽しみましょう!!

利用者様見学を募集しております。
お問い合わせください。

<p>社会福祉法人 上の原学園 〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田 159-1 TEL.0296-75-2509 担当: 杉山・宮田</p>	<p>デイサービスセンター 上の原 〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4 TEL:0296-71-6888 担当: 益子・宮島</p>
---	--