

# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2020年7月21日発行

## 清涼飲料水と上手に付き合おう



暑い夏は汗をたくさんかくため、清涼飲料水が飲みすぎてしまう人も多いのでは？  
清涼飲料水の種類によっては糖分が多く含まれ、健康に悪影響を与えてしまうことがあります。

### ●清涼飲料水とは・・・

アルコール飲料以外の飲み物のことです。  
ペットボトル入りの水やお茶も清涼飲料水に分類されます。

### 飲み過ぎ注意

炭酸飲料・砂糖入りコーヒー・果汁飲料など



### ●清涼飲料水のエネルギーを砂糖で表すと？

清涼飲料水の中には想像以上にエネルギーが含まれていることも・・・

### 角砂糖1個=3.5g

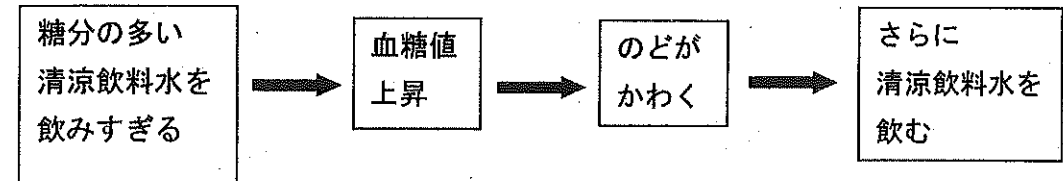
炭酸飲料・・・約15個  
スポーツドリンク・・・約9個  
缶コーヒー・・・約6個



### ●糖分を含む清涼飲料水を飲みすぎると・・・

ペットボトル症候群に陥りやすくなります。

ペットボトル症候群とは、糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎにより、高血糖の状態をまねくことをいいます。場合によっては、身体がだるくなったり、重症化すると昏睡などの症状が出ることもあります。



悪循環

### ●清涼飲料水の選び方

清涼飲料水はその場に適した物を選びましょう。また、暑い季節はこまめな水分補給が必要なので、水や麦茶など糖分を含まない物を選ぶといいですね。

- 食事のとき・・・無糖の茶類など
- 運動するとき・・・スポーツドリンク、カフェインの少ない麦茶など
- 食欲のないとき・・・野菜や果物のジュースなど

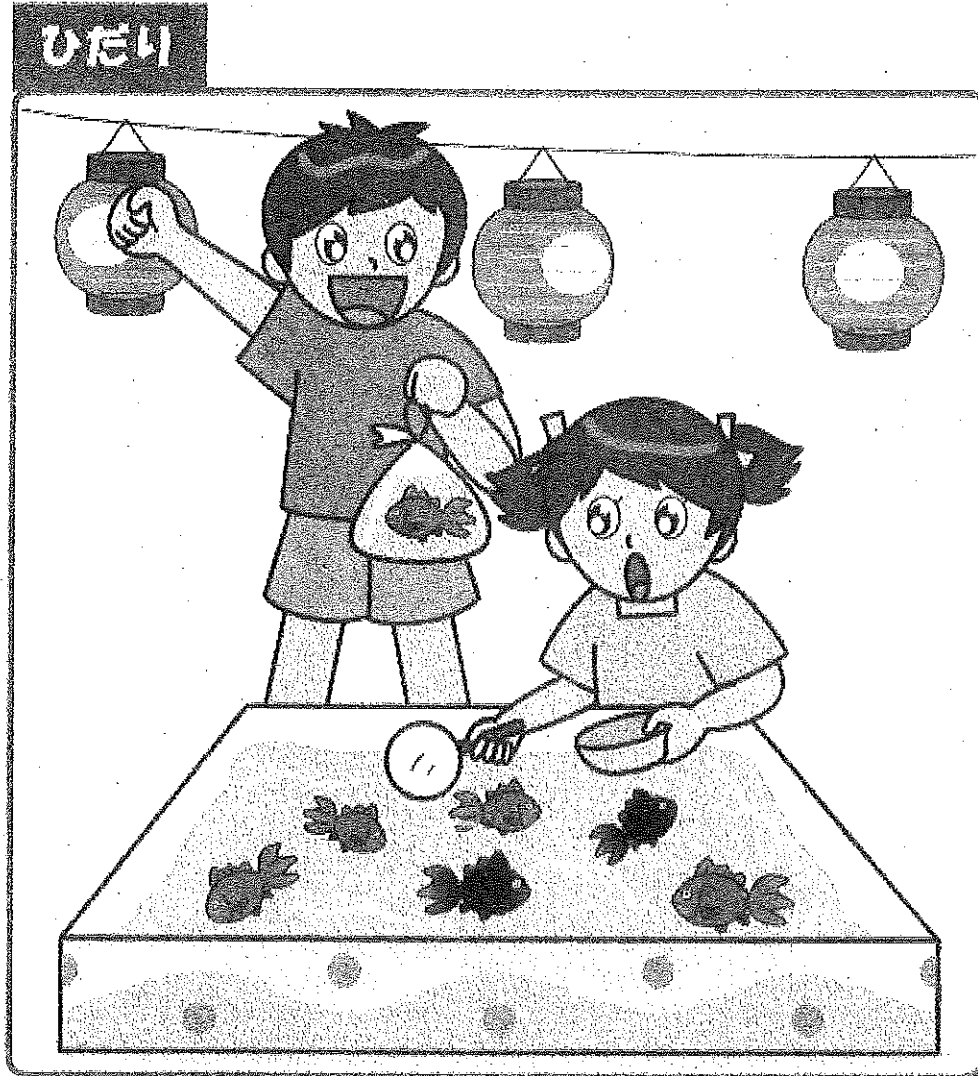


### 飲み方のポイント

一度にたくさん飲むのではなく何度かに分けて飲んだらいいね！



保健室前に自動販売機！？を作ったよ！ 見に来てね♡



答え

- 真ん中の提灯
- 女の子の髪
- 男の子が持っている金魚
- すくうもの
- 左側の金魚
- 右側の金魚の位置
- 水そうの水玉



文部科学省よりマスクが届きました。  
みなさんにお渡しします！