



食の話のテーマは、『飲み物の砂糖について』です。

給食の時間に、飲み物の砂糖についての話をしました。これから、暑い季節に

人間の体に 欠かせない **水**

人間の体の中には多くの水分があります。この水分は汗をかいたり、尿を排せつしたり、細胞の内外でとても重要な働きをしています。私たちが生きる上で、欠くことのできないとても大切なものなのです。

はジュースを飲む機会が多くなります。

水分補給には、お茶や水がいいのですが、ジュースを飲むときには、量に気をつけましょう。

砂糖には、

エネルギーのもとになる

気持ちをリラックスさせる

疲れを取る

脳の栄養になる



などの働きがあります。

砂糖は、ジュースや甘いお菓子以外に、料理の味付けにも使われています。

おやつを食べる時や、食事の時に甘い

ものを食べすぎたり飲みすぎたりしていないでしょうか。砂糖は、体にとって必要なものですが、取り過ぎには注意しましょう。

1日の糖分量の目安を覚えておきましょう！



### どんなものを飲めばいいの？



スポーツをしている人は、スポーツドリンクを飲む機会があると思います。運動時に汗をかいたときには、ミネラル補給をするためにもスポーツドリンクは適しています。しかし、スポーツドリンクにも糖分が含まれているので、飲み過ぎないように注意しましょう。

通常の水分補給は、水や麦茶など低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。

牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる飲み物です。

ジュースや炭酸飲料などは 500ml のペットボトルに約 50g の

糖分が含まれています。1日の糖分量の摂取量をこえてしまうので、飲む時にコップに取り分けるなど工夫して飲みましょう。



## 砂糖をとりすぎると・・・

砂糖のとりすぎは、虫歯の原因・イライラのもと・皮膚が弱くなる・食欲がなくなるなど、体に悪い影響を及ぼします。

～みんなの感想より～

炭酸飲料が好きだけど、あんなに砂糖がいっぱい入っているとは思わなかった。

ジュースだけで、1日の砂糖の量をオーバーしてしまうので驚きました。

朝食にミルクティーをよく飲んだり、甘い菓子パンをよく食べています。これからは、組み合わせを考えて食べようと思います。

のどが乾いたらジュースより、お茶や水を飲もうと思いました。

ジュースを飲みすぎた時はどうすればいいの？

おやつの種類を考えたり(甘い物を食べすぎない)、運動してエネルギーを消費しましょう。

砂糖の取りすぎで、食欲がなくなるのはなぜ？

甘い物を食べ過ぎると脳が満腹だと感じ、他の食べ物を食べたくなくなるので。

