

水分摂取はどのように行いますか？

いよいよ夏本番！

これからの時期とえば、『熱中症』が気になる時期です。熱中症対策のために水分摂取はこまめにしっかりと行いたいもの！
しかし、水分補給が大切と言っても、水分補給をジュースだけで行うのは考えもの・・・。



何気なく飲んでいるジュースには、実はかなり多くの砂糖が使われているのです！



保健師

一般的に炭酸飲料500ミリリットルには約50〜60グラムの砂糖が含まれています。その他、野菜ジュースやイオン飲料にも糖分が含まれているため、習慣的に飲んでいる方は注意が必要です。
WHOのガイドラインによると1日の砂糖摂取量は25グラムとされています。飲み物によっては1本で1日の砂糖摂取量の約2倍を摂取してしまうことに・・・。

砂糖の摂りすぎは血糖の値を悪化させ、肥満やむし歯の原因となり、子どもから大人まで、影響は全身へと及びます。
水分補給をいつも甘いジュースで行っているというあなた！運動を行った後や炎天下での作業の後など大量の汗をかいたとき、普段の生活の場面など、その時の状況に応じて飲み物を正しく選択し、健康状態を悪化させることなく、熱中症予防に努めてみませんか？

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ menu.4

【材料 / 1人分】

- うなぎの蒲焼き・・・40g
- 蒲焼きのタレ・・・10g
- 卵・・・5g
- なたね油・・・適量
- ご飯・・・180g

（薬味）

- 刻みのり・・・1g
- 葉ネギ・・・3g
- わさび・・・3g
- かつお・昆布だし・・・100g

【栄養価 / 1食あたり】

- 熱量・・・463kcal
- たんぱく質・・・15.5g
- 脂質・・・10.8g
- 炭水化物・・・72.6g
- 糖質・・・71.6g
- 食塩相当量・・・1.5g
- カルシウム・・・79mg
- ビタミンB1・・・0.36mg

●ご飯の糖質とうなぎのビタミンB1で疲労回復にも効果的です。
だしを入れることで疲れていてもさらさらと食べやすく、消化も良いです。



ひつまぶし

- ①うなぎは1cm幅に切る
- ②卵は薄焼きにして細く切り、錦糸卵にする
- ③ネギは小口切りにする
- ④ご飯を器によそって蒲焼きのタレをかけ、上にうなぎ、錦糸卵、刻みのりを飾る
- ⑤だし、ネギ、わさびをお好みでご飯にかける