



食育だより



岡山県立岡山東支援学校
2025. 7

本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。7月は1学期のまとめの時期であり、同時に夏休みに向けた準備の月でもあります。生活リズムが乱れがちな長期休みに備え、今から「食べる・動く・休む」のバランスを整えておくことが大切です。



夏休み中の体重増加にご注意を！



長い夏休みは、生活リズムが乱れがちになり、運動量も減ることで体重が増えやすい時期です。特に、冷たいおやつやジュースなどをとり過ぎてしまうことが多く、知らないうちに過剰なエネルギー量を摂取してしまうこともあります。

体重の急な増加は、健康面だけでなく、生活習慣病のリスクにもつながります。おやつので取り過ぎに注意しましょう。

【エネルギー量の目安】



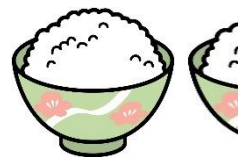
コーラ (500ml)



ごはん 0.9 杯



アイス (200ml)



ごはん 1.2 杯

* ごはん普通盛り 1 杯 150g

冷たい清涼飲料水のガブ飲み注意



夏は、冷たいジュースやスポーツ飲料水が欲しくなる季節です。「冷たい飲み物が飲みたい！」と手を伸ばす機会が増えてくるのではないのでしょうか。

しかし、清涼飲料水には想像以上に多くの糖分が含まれています。たとえば、500ml の清涼飲料水には角砂糖 14 個分 (1 個 4g) もの糖分が含まれていることもあります。ガブ飲みが習慣になると、むし歯、血糖値の急上昇によるだるさなどのリスクが増加します。

のどが渴いた時の水分補給としては、砂糖の入っていない麦茶などのお茶や水にレモン汁をしぼったレモン水などにしましょう。そうすれば、糖分のとりすぎを防ぐことができます。

