



ペットボトル症候群とは？

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気です。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまいます。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

上手な水分補給の仕方

○清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にしめよう。
清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないようにしめよう。

○水筒を持ち歩く

自動販売機の清涼飲料水に手を伸ばさないよう、夏の外出時には自宅で作ったお茶などを持参しめよう。

○スポーツドリンクは2~3倍に希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収を良くする上でも有効となります。

○冷やしすぎに注意する

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

夏かぜに気をつけよう！

うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、風邪の予防を心がけめよう。寝るときは、クーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしめよう。

～夏野菜がおいしい～



キュウリ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・
オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎめよう。

作ってみよう！ カルピスみかんゼリー

- 《 材料 》
- カルピスゼリー
 - ・カルピス原液・・・150ml
 - ・ゼラチン・・・5g
 - みかんゼリー
 - ・みかん缶・・・350g
 - ・ゼラチン・・・5g

《作り方》

- ① カルピス 150ml の原液に水 400ml を足したものを用意する。
- ② ゼラチン 10g を 80ml のお湯で溶かし、よく混ぜる。
- ③ 溶けたら①に加えて、ムラができないように混ぜる。
- ④ ゼリーカップに流し入れて、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑤ みかん缶 350g をボウルに出す。
- ⑥ ゼラチン 5g を 100ml のお湯で溶かし、よく混ぜたものを⑤と合わせる。
- ⑦ バットに流して冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑧ 固まったカルピスゼリーにみかんゼリーを乗せる。