



しょくだより

～夏～



さっぱりしたものや冷たいものを食べたい季節。今回も熱中症予防や夏によく食べるデザート等の注意点について紹介していきます。



ソフト/アイスクリーム

暑いとつい手を出してしまい、毎日食べる方もいるのではないのでしょうか。

冷たいからお菓子よりは糖質や脂質の割合は少ないと思っている方もいますが、お菓子と変わらないくらい多く含まれています。習慣的に食べている方は量を減らし、糖質オフの商品や脂質の割合が少ないシャーベット系を選ぶなど、選び方を見直してみてください。



すいか

夏の果物といえば、すいか！イベントでも大活躍なくだものです。

さっぱりした味わいのすいかですが、すいか1/8玉（約400g）の炭水化物量は22.8gで食パン8枚切りの1枚分と同じくらいの炭水化物量になります。おいしくていくつも食べたくなってしまうますが、糖尿病の方は1日に1/8玉までにしましょう。



そうめん

つるっと食べられてカロリーや糖質も少なそうなそうめんですが、1人分（100g）の糖質量は実はうどんよりも多く、ごはん茶碗山盛り1杯（200g）と同じくらいになるので注意が必要です。そうめんだけで食べるのではなく、様々な野菜をトッピングしたり、糖質オフやこんにやく麺を選んでみる等、工夫をしてみましょう。



かき氷

氷だからヘルシーのような気もしますが、シロップは「果糖ぶどう糖液糖」という人工的に作られた甘味料が含まれ、吸収も早く、血糖値が上がりやすいものが主な原料となっており、注意が必要です。また、アイスや果物、練乳などで血糖値が余計に上がりやすくなってしまいますのでトッピングが少ないものを選択しましょう。

Q. 熱中症予防には？

～スポーツドリンク / OS-1の活用～

夏は熱中症対策として水分補給が重要であり、スポーツドリンクを飲むという方も多いと思います。しかし、スポーツドリンクには糖質や塩分が多く含まれており、吸収がはやいので糖尿病や高血圧の方は注意が必要です。

経口補水液であるOS-1とスポーツドリンクとの違いは糖と電解質の割合です。下の表を見ると、スポーツドリンクの方が炭水化物が多く、OS-1の方がミネラルや食塩が豊富であることがわかります。スポーツや屋外作業等、大量発汗の際は便利ですが、糖尿病や高血圧の方はドリンクによって血糖値や血圧が上昇しやすくなってしまいます。少し汗ばんだくらいであれば、水やお茶でも十分ですので発汗量や体調に合わせて選択しましょう。

また、OS-1は脱水症状があるときに飲むとおいしく感じ、ないときではしょっぱく感じるのので、一口飲んでみて体が必要か判断してみるのも一つの方法になります。

詳しくは管理栄養士にご相談ください。



栄養成分
100mlあたり

	エネルギー	たんぱく	脂質	炭水化物	食塩	カリウム	マグネシウム
OS-1	10kcal	0g	0g	2.5g	0.292g	78mg	2.4mg
ポカリスエット	25kcal	0g	0g	6.2g	0.12g	20mg	0.6mg
イオンウォーター	11kcal	0g	0g	2.7g	0.10g	20mg	0.6mg