

# 7月 おいしいえいよう

暑い夏！熱中症にならないよう、水分補給に関してはこまめにされているかと思います。スポーツ飲料もミネラル補給に良いのですが、糖質が多いため飲み過ぎには注意が必要です。

## 水分補給はなぜ必要なのでしょう？

体は体重の60～70%が水分でできています。人は汗をかくことで体温を下げています。汗をかかなくても呼吸や体の表面から蒸発したり、排尿・排便で水分は体外に出ていきます。その量は、一日2000～2500mlにもなります。そのため、食事からの水分以外にも水分補給をしなければなりません。



不感蒸泄 (汗・呼吸) : 800ml	食事 : 600ml
排泄 : 尿 1000～1500ml 便 200ml	水分 : 1500ml 代謝水 : 200ml

## 水分補給のポイント

- ◇一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できないので、こまめに飲みましょう。
- ◇のどが渴いたタイミングでは体水分量が不足している可能性があるため、意識的に飲みましょう。
- ◇運動後など多量の汗をかいた時は、同時にミネラル分の補給もしましょう。



汗をかくと、一緒にナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも出ているのでそれらの補給も大事です。必要に応じて、スポーツ飲料や塩分が入った飴、梅干しなど取り入れましょう。ただし、スポーツ飲料には糖質がかなり多いものもあるので、水やお茶の代わりに日常的に飲むことはお勧めできません。



砂糖の取り過ぎは、むし歯の原因になってしまうのはもちろん、単にカロリーの取り過ぎで肥満になるというだけではありません。砂糖をエネルギーとして燃やすためには、ビタミンB1が必要なため、砂糖の取り過ぎはビタミンB1を大量消費してしまうことになります。ビタミンB1が不足すると次のような症状がでます。

- ・手足のしびれ
- ・便秘や下痢
- ・気分が落ち込む
- ・手足の痛み
- ・知覚障害 (刺激などに鈍感)
- ・協調性の低下
- ・筋肉の痛みや萎縮
- ・血圧低下
- ・手足のむくみ
- ・食欲不振
- ・動悸
- ・集中力低下
- ・倦怠感
- ・息切れ
- ・疲労感
- ・筋力低下

## 砂糖の含有量を知るには？



スポーツ飲料などの清涼飲料水の成分表示には栄養成分表示というものが書いてあります。その中には炭水化物という項目があります。炭水化物は砂糖も含めた糖質の総量を示している数値なので、この数値が含まれている糖質の量なのです。これを公式にするとこうなります。

《 砂糖の量を調べる計算式 》  
 (内容量) ÷ (単位量) × (単位量当たりの炭水化物の量) = (全体の砂糖の量)

※ どんな飲み物でも共通の計算方法です。

## 実際に計算してみましょう。

ペットボトルの表示をみます。

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

500mlのペットボトル飲料  
 100mlあたり炭水化物 10.8g

計算式に当てはめます。

$$500 \div 100 \times 10.8 = 54$$

この飲料には54gの糖質が含まれていることが分かります。3gの角砂糖18個分とすると想像が付きやすいかと思います。