



食育だより

2015年7月

夏の正しい水分補給

夏場はたくさん汗をかくため、水分補給が重要です。水分補給にジュースやお茶を飲む機会が増えます。

しかし、ジュースにはとてもたくさんの砂糖が使われています。一般的に500mlのペットボトル飲料に使用されている砂糖の量は、全体量の約10%程度だといわれています。

そんなにたくさんの砂糖が入っているジュースが甘すぎずに飲めるのには理由があります。

【理由】

- ・ 温度が低いほど甘さを感じにくい
- ・ 炭酸の清涼感で甘さを感じにくい
- ・ ジュース自体の味がさっぱりしたものが多いため、甘さを感じにくい

このようにさほど甘味を感じませんが、多くの糖分が含まれているため、飲みすぎると食欲がなくなり、夏バテの原因となります。

スポーツ飲料にも5%程度の糖分が含まれています。スポーツ飲料は激しい運動をしたときに汗として失われた水分を補給するものです。日常の水分補給として飲む習慣は好ましくありません。

のどがかわいた時は、カフェインを含まない麦茶や牛乳、水にレモン汁を加えたレモン水などで水分を補い、ジュースは控えめにしましょう。



土用の丑の日とうなぎを食べる理由

夏の土用の丑の日(2015年は7月24日と8月5日)に、体力回復の為にうなぎを食べると良いと言われています。

これは江戸時代に、旬が冬のうなぎが夏場に売れないと営業不振に悩むうなぎ屋から相談を受けた平賀源内(江戸中期の発明家)が「丑の日に“う”のつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えから梅干や瓜を食べていた当時の習慣を利用し、うなぎ屋の宣伝文句を考え付いたと言われています。

宣伝文句から始まった土用の丑の日とうなぎを食べる習慣ですが、うなぎにはビタミンが豊富に含まれているので、夏バテ予防に適しています。