



太陽の光がまぶしい夏がやってきました。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

気をつけよう！ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、水分は十分に取れているでしょうか？水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲み過ぎは体に良くありません。そこで今回はペットボトル症候群についてご紹介します。

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のことで、清涼飲料水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うのです。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～

ペットボトル症候群を引き起こさないために、以下のことを心がけましょう！

○清涼飲料水を水代わりにしない

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

○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水筒に入れて持っていきましょう。

○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。

その他にも、自宅に清涼飲料水を常備しないなどがあります。

どれも意識すれば簡単にできますので、ぜひ実践してみてください！

8月31日は8（や）3（さ）1（い）の日

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです♪ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう！

