

栄養だより

2020年7月

さめき市民病院
栄養管理科発行



ペットボトル症候群のことを

あなたは知っていますか？

もう少しで夏の季節になり、熱中症にならないように、こまめに水分補給をとることは大切です！
しかし、スポーツドリンクやジュース等の清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。
大量に飲み続けたりすると、水分をとっていても、のどが渇いたり・身体が重くなったり・意識がもうろうとして倒れたりする場合があります、ペットボトル症候群(正式名称:ソフトドリンクケトosis)にかかることがあります。



熱中症予防のためにも、こまめな水分補給が大切です！！
普段の水分補給はお茶や水にしましょう。
スポーツなど激しい運動をする人は、スポーツドリンクでもいいのですが、**飲み過ぎには注意**をしましょう！！

3gのスティックシュガー何本入っているかな？

コーヒー乳成分入り加糖(190ml).....	5本
スポーツドリンク(500ml).....	8.5本
サイダー(500ml).....	17本
コーラ(500ml).....	19本
果実飲料水(500ml).....	21本

食品成分表 2015年版 参照

今月のレシピ

イワシの香味焼き

(4人前)

イワシ(開き) ...60g × 4切れ
食塩.....0.4g おろしにんにく.....少々
濃口醤油.....20g 白ごま.....8g
砂糖.....4g おろし大根.....160g
ごま油.....8g



- ① いわしの両面に食塩を振り、30分位おき、ペーパーで水気を軽く拭く。
- ② ボウルに濃口醤油・砂糖・ごま油・おろしにんにくをよく混ぜ漬け汁を作る。
- ③ ②の漬け汁をバットに入れ、いわしを加えて漬け汁をかためておく。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③のいわしの身を上にして漬け汁ごと並べる。
- ⑤ 白ごまを身の上にふりかけて焼く。
- ⑥ おろし大根を横に添える。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

