2020年7月

さぬき市民病院 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、ペットボトル症候群(正式名称:ソフトドリンクケトーシス)にかかることがあります。

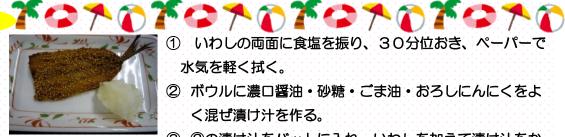


3g のスティックシュガー何本入っているかな? 熱中症予防のためにも、こまめな水分補給

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!!!

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

イワシの香味焼き



(4人前)

イワシ(開き)…60g×4切れ 食塩………O.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 らめておく。
- 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。

