

管理栄養士による



栄養相談

を行っております

7月13日(月)

無料

午前9時～



お一人様 30分程度、
お食事に関するご相談にお応えしております

コレステロールや中性脂肪、
血糖値など気になる数値がある方や、
お子様の離乳食や妊婦さんの食事に関しての
疑問などもお気軽にご相談ください!

栄養ミニクイズ

日常的な水分補給に適しているのはどちらでしょう?



①清涼飲料水

②水やお茶

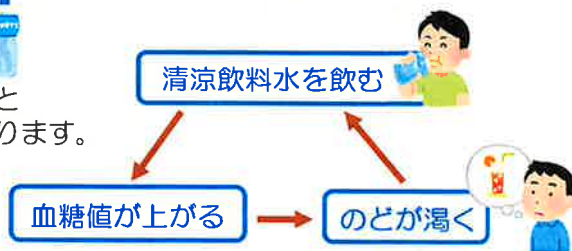
ケヤキ薬局 本店

* 正解は②水や麦茶です！

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水には糖分が多く含まれており、日常的にたくさん飲むとペットボトル症候群を引き起こす可能性があります。甘い飲み物は極力飲まないようにしましょう。

ペットボトル症候群

糖分の多い清涼飲料水を大量に飲むと右図のような悪循環を招きやすくなります。清涼飲料水の飲み過ぎにより高血糖状態が続くことを**ペットボトル症候群**といいます。



全身の倦怠感や吐き気などの症状を引き起こし、最悪の場合、**昏睡状態**になることも…！

飲み物の選び方

日常生活

冷房の効いた室内や風通しの良い場所などで過ごすときは、糖分が含まれていない**水やお茶**がおすすめです♪



利尿作用のある飲み物は飲み過ぎないようにしましょう！

カフェインやアルコールが持つ利尿作用とは排尿を促す作用のことで、飲み過ぎると必要以上に水分を排出してしまう恐れがあります。

- カフェインを含むもの：コーヒー、紅茶、緑茶など
カフェインレスのコーヒーや紅茶、
カフェインを含まない**麦茶**や**ほうじ茶**などがおすすめ！
- アルコール飲料
飲み過ぎによって**脱水**を引き起こすこともあるため、
適量を守りましょう。



運動時 炎天下での作業

激しい運動や炎天下での作業などで汗をたくさんかくと水分とともにミネラルも失われます。

水分とミネラルを一緒に補給できる**経口補水液**を選びましょう！

