

あやつと清涼飲料水

おやつを食べることは、おかしを食べることだと思いませんか？ そして飲み物は、炭酸飲料水や清涼飲料水ばかりになっていませんか？

清涼飲料水や炭酸飲料水は冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。でも、缶入りの清涼飲料水1本(250ml)に、スプーン5杯の砂糖が入っています。1本飲むと、ごはんをちわんに1杯食べたと同じエネルギーをとったことになり、おなかがふくれてしまいます。

清涼飲料水をたくさん飲みすぎると...



太りやすくなる。



むし歯ができやすくなる。



水分や糖分でおなかがいっぱいになり、きちんと食事ができなくなるので、栄養のバランスがくずれ、夏バテになる。



糖分はビタミンB₁によってエネルギーにかえられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB₁も多く使われるので、体調をくずしやすくなる。

オススメは、軽い食事のようなおやつです！



サンドイッチ2切れ
 ミルクティー1杯
 (250 kcal)



ヨーグルトサラダ
 (200 kcal)



ふかしもち1/2本
 牛乳1杯
 (270 kcal)



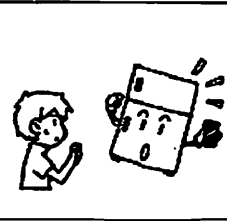
ビスケット5枚
 牛乳1杯
 (270 kcal)



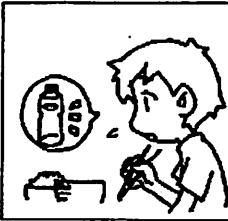
夏の飲み物の飲み方のポイント！



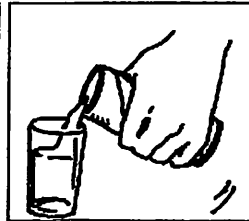
清涼飲料水を水の代わりにしない。



清涼飲料水は冷蔵庫に常備しない。



食事の前には清涼飲料水を飲まない。



清涼飲料水を飲むときは、コップにつぎ分ける。

のどがかわいたら、水や麦茶、牛乳を飲みましょう！



フルーツのヨーグルトあえ



- ① バナナ、もも、みかん缶、パイナップルなど好みのくだものを食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ② ヨーグルトをかける。

フレンチトースト(2人分)



- ① ボウルに卵1個、砂糖大さじ1、牛乳100ccを入れて混ぜた中に食パン2枚をつける。
- ② フライパンにバター大さじ1をとかし、弱火でこんがり焼く。