

にしもん体育教室通信

第三号

平成三十年 六月発行



明け方は寒く、日中は真夏並みに暑い…。人吉盆地です。

体調管理には、気をつけましょう！

このように、気温差が激しい時期は、メンタル的にも不安定になります。

落ち着かなかつたり、ぐずつたりするときは、早めの就寝や、テレビやスマホを見る時間を決めるなどの工夫を話し合いながら、やっていきましよう！

清涼飲料水！砂糖の量はスゴイです

五月号でお知らせした、飲み物の糖質についてのお話を、もう少し詳しくご説明しますね。

炭酸飲料の500ミリに含まれている、砂糖の量はなんと、角砂糖十個〜十六個分に相当する量が入っています。

約四十〜六十五グラムになります。

コーラやサイダー、フルーツテイストのクリ

アな微炭酸飲料などですね。

なんで、炭酸飲料にこんなに砂糖をいれなければならぬかということ

ずばり！

炭酸は苦みを感じるからなんですね。

いわば、飲みやすくするために砂糖がいっぱい入っています。

この砂糖の取りすぎがいきません。特に小さいお子さんの場合は、成長期なので、飲み物に限らず、お菓子やアイスなどの食べ過ぎから、体重が急激に増えてしまうことが困るんです。

それと、もうひとつ体の柔軟性が失われやすいという特徴があります。

精製された砂糖は、中毒性があり、食べずにはいられないとか、食事の時にかならず甘い飲み物がないと食べられないなどの症状ではじめます。

ダイエットが、なかなかうまくいかない要因のひとつでもあります。

こういったさまざまな理由から、炭酸飲料水の摂取を控えていただくようにお願いをしております。



大人は一日、二十五g程度が目安です。

WHOの最新の指針ですと、大人が食事以外で摂取している糖分は、二十五gと言われていますので、コーラやソーダを飲んだら、一回で終わってしまします。

これに、暑い気候なので、アイスクリームなどを食べてしまうと、さらに糖分の摂取量は増えていきますので、要注意です。

夏休み中に、三〜五キロ程度、体重が増えてしまうケースもよくありますので、今から食生活を考えていきましよう。

疲れがとれない、イライラする



砂糖のとりすぎでやっかいなのは、「疲れがとれない」事なんです。それで、イライラする。

砂糖を消化する時には、ビタミンB₁を使います。このビタミンB₁は、疲労を回復するためには、大切な栄養素なのですが、これが砂糖を取りすぎると、消化に使われてしまうので、疲労がたまりやすくなるんですね