

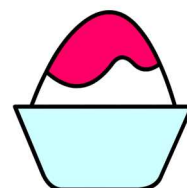
げんき NAVI 2021. 8

熊本県立盲学校

冷たいジュースやアイス・かき氷・冷麺がおいしい季節。
7月の小学部集会で、夏を元気に過ごすためにどうすればよいか
考えてみました。

あまくて、冷たいものを食べると元気が出るけど、食べ過ぎると夏バテします。
どのくらいならいいのかな？

健康的によいとされる『1日分の砂糖の量』は
料理・おやつを含め **25g**、
1袋3グラムのスティックシュガー約**8本分** ⇒



みんながよく飲む飲み物500mlに
どのくらいの砂糖がはいっているか
予想してもらいました

カフェオレ

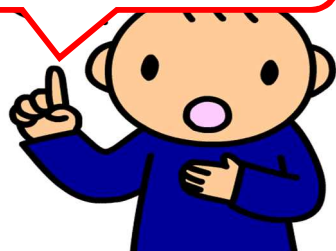
炭酸飲料

お茶

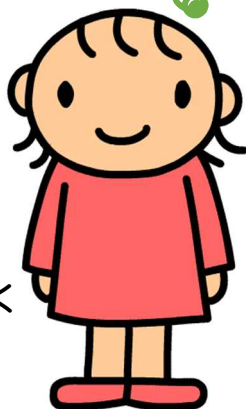
スポーツドリンク



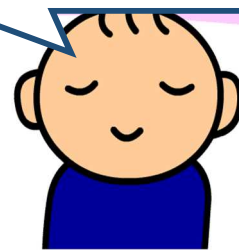
それぞれ
3本くらいかなあ？



2本だと思います



5本！？



塩気で甘さを感じやすいのか？
スポーツドリンクに一番砂糖が多く

入っているという予想でした。

こたえは？

スティックシュガー何本分？



カフェオレ
15本



炭酸飲料
19本



お茶
0本



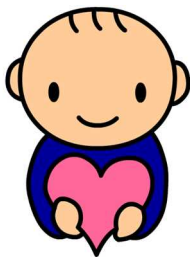
スポーツドリンク
10本

カフェオレ・炭酸飲料は500mlのペットボトル1本で2日分の砂糖が入っているのですね。

砂糖が、からだの中でエネルギーに変わるためには、ビタミンB群が必要なので、甘いものをとりすぎるとビタミンB群がたりなくなって、夏バテの原因になります。体がだるくなったり、集中力がなくなったり・・・夏バテしないよう、飲み方を考えてみましょう。

飲み物の砂糖の量は、成分表示の「炭水化物」のところをみると、確認できます。

夏休みの心の健康



- ◆ 意識して作ろう ネットの OFF タイム
- ◆ メッセージを送る前に、読み直そう

◆ 本を読もう

youtube 「ナレーター窪田 等の世界」

「元 NHK フリーアナウンサーしまえりこの絵本読み聞かせ」など
お勧めです。