

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

夏だから、スポーツドリンクの飲み方を考える！！

こどもの健康

スポーツドリンクを水分補給の代わりに飲むデメリット

塩分や糖分の過剰摂取:

スポーツドリンクは、**運動時の水分補給のために設計されているため、糖分や塩分が多めに入っています**。普段の水分補給にスポーツドリンクを飲むと、これらの成分の過剰摂取につながり、体調に悪影響を与える可能性があります。

肥満や糖尿病のリスク:

糖分の過剰摂取は、肥満や糖尿病のリスクを高める可能性があります。

腎臓への負担:

塩分の過剰摂取は、腎臓に負担をかける可能性があります。

普段の水分補給におすすめの飲み物

水:1日の水分補給には、最も適した飲み物です。

麦茶:水分補給に適しており、カフェインが含まれていないので、安心して飲むことができます。

お茶:カフェインが含まれているため、飲みすぎに注意が必要ですが、水分補給には適しています。

スポーツドリンクの適した飲み方

激しい運動の時:

運動で大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクで水分とミネラルを補給することが有効です。

熱中症対策:

暑い日の運動や、熱中症が心配な場合は、スポーツドリンクで水分とミネラルを補給することが有効です。

発汗の多い時:

普段よりも汗を多くかく場合は、スポーツドリンクで水分とミネラルを補給することが有効です。

旬の献立

ウナギと大根のわさびドレッシング



材料(2人分)

うなぎの蒲焼き	1/2 串
大根	5～6 cm
塩	少々
酢	小さじ 1
わさび	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1

作り方

- 1、ウナギはレンジで軽く温め、食べやすい大きさに切っておく。大根は千切りにしておく。
- 2、1と調味料をボールで全て混ぜ合わせ、ラップをし冷蔵庫へ。少々(1時間くらい～)なじませておく。
- 3 食べる直前に 2 を冷蔵庫からとりだし、もう一混ぜして出来上がり。