

夏の暑さで飲みすぎに要注意!

ジュース・スポーツ飲料

今年も各ブロックで小学生までの子どもを対象に、歯や体のこと健康について子どもたちと一緒に考える企画を行います。北医療生協の病院に一度足を運んでみませんか？
今回は昨年わかばの里で行った子ども保健学校の内容を紹介します。

生協わかばの里 管理栄養士
玉越 聡



暑い季節が近付いてきました。熱中症を予防するにはこまめな水分補給が大切です。その時、皆さんはどんな飲み物を選びますか？ジュースを選んだ方は少し注意が必要です。なぜか？それは簡単にあまーい糖分の過剰摂取になってしまうからです。例えばのどが渇いたときについ飲みたくなってしまうスポーツドリンク。500mlペットボトル1本で砂糖がどれくらい入っているか？想像してみてください。なんと33.5g(商品によって若干差があります)スティックシュガー約11本分になります。それをそのまま食べることはちょっと難しいですが、飲料になると簡単に飲んでしまいます。そこが恐ろしいところです。夏の水分補給は水、お茶を上手く使いましょう！



スポーツ飲料



シュガー × 11本分
スティック



飲み物種類	砂糖(g)
スポーツ飲料 (500ml)	33.5
炭酸飲料 (500ml)	55
100%オレンジジュース (500ml)	60
缶コーヒー (185ml)	13.3

注：厳密には果糖、ブドウ糖液をしようしており、イコール砂糖ではありません。

夏休み子ども企画

体験!おもしろわ〜んど

わかばの里って何するところ？～小学校1年生～6年生の人～
●その1. 車いす体験、認知症ってどんな病気？、屋上には何がある？、畑でトマトを収穫しよう！
●その2. 栄養素の話を管理栄養士から学びます。その後お昼は、バイキング形式でみんなで楽しくお食事をします。
●参加費/200円(お昼を食べる人のみ) ●締め切り/7月11日
●日時:7月18日(土) 10:00~13:30
●場所:生協わかばの里ひだまりひろば
●お問い合わせ/北医療生協事務局 052-914-4554 水野

あじまサマースクール

あじま診療所の中をたんけんしてみよう！
日時:8月19日(水) ●内容/デイケア、歯科、診療所体験(予定) ●定員/30人(抽選)
●お問い合わせ/あじま診療所 052-901-3011 坂ノ上

もりやま子ども保健学校

みんなで健康について考えよう！
日時:8月25日(火) ●内容/①歯の磨き方 ②クッキング ③診療所ってどんなところ？ ●定員/20人
●お問い合わせ/北医療生協事務局 052-914-4554 中根

サマースクール～病院たんけんたい～

歯科で指型づくり・染め出し体験北病院の中を探検しよう！
～小学校1年生～4年生対象～
日時:7月22日(水) 10:00~14:00
●場所:すまいるハートビル2階 ワイワイルーム
●参加費:100円 ●お問い合わせ/052-914-4554 川口



北医療生協
ホームページ