



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
生駒市生活支援課 (74-1111)

飲み物に含まれる砂糖の量を知ろう

暑いと喉が渇きますね。みなさんは水分補給に何を飲んでいますか？気付かないうちに、飲み物から砂糖を摂り過ぎているかもしれません。夏によく飲む飲料水に含まれる砂糖量を知り、ご自身の健康にお役立てください。

品名		量	砂糖の量 (角砂糖 1 つ = 約4 g)	
炭酸飲料		ペット ボトル 1 本 (500ml)		14個分
スポーツドリンク 熱中症予防に有効ですが 量には注意が必要です。		ペット ボトル 1 本 (500ml)		6個分
カフェオレ		ペット ボトル 1 本 (500ml)		11個分
乳酸菌飲料		ペット ボトル 1 本 (500ml)		14個分
フレーバーウォーター (もも風味)		ペット ボトル 1 本 (500ml)		6個分
参考：カステラ		1切れ = 50 g		4個分

○一日の砂糖摂取量の目安
飲み物と食事を含めて25 g まで
が望ましい。
(角砂糖 6 個分程度)



○砂糖を摂り過ぎるとどうなる？
肥満や糖尿病などの生活習慣病、虫歯の原因になります。

○水分の摂り方
水分補給は、砂糖のっていない水やお茶にし、時間を決めて喉が渇く前にこまめに飲みましょう。
※お風呂に入る前や寝る前も忘れずに飲みましょう。



まだ受診されていない方はお急ぎください！ 健康診査は8月31日までに受診を。



くわしくは健康課からの案内[令和7年度健康診査のお知らせ](#)をご覧ください。

受診券を紛失された場合は[健康課\(75-2255\)](#)まで連絡してください。再発行できます。



熱中症の合言葉は「い・こ・ま・し」

い

意識して水分を摂取しよう
一日の水分目安量は1.2ℓ
(ペットボトル500ml…2.5本)
(コップ200ml…6杯)



ま

まずはエアコンを使おう
夏場の室内適温は
25～28℃
エアコンは自動運転とし、
フィルター掃除をまめに
すると節電できます。



こ

こまめに休憩、しっかり睡眠
睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、
夏バテの原因にもなります。
15～20分の昼寝も
疲労回復に効果的です。



し

しっかり3食たべて、つけよう体力



健康・簡単・お得レシピ 「お酢で夏バテ予防」

＼食欲のない時でも食べやすい／

ハムと野菜のマリネ



【材料2人分】 (1人前230kcal、塩分0.8g)

- ・ハム ……60g (3～4枚)
- ・キャベツ ……100g
- ・きゅうり ……1本
- ・人参 ……1/2本



※野菜はその時冷蔵庫にある野菜でOK

【マリネ液】

- ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・酢 大さじ2
 - ・レモン汁 大さじ1
 - ・黒コショウ お好みで
- ※粒マスタードも合います。

パンにはさんだり
付け合わせなどに
もピッタリです！

【作り方】

1. 野菜は食べやすく薄めに切る。人参は千切りがキレイです。
2. 1.に砂糖大さじ1弱を入れ混ぜる。10分くらい水分が出るのを待ち、次に塩小さじ1/2を入れてさらに混ぜ、5分くらい待つ。
3. マリネ液を合わせたところに、2.の野菜の水気を絞り、全体になじむように混ぜる。時々上下をかき混ぜ、冷蔵庫でよく冷やせば完成。

