



紫陽花のつぼみも開き始め、梅雨入りしましたが、いかがお過ごしですか?これから暑くなってくると冷たい飲み物が欲しくなりますよね。水分＝体重増加ですが・・・意外とリンやカリウム、また砂糖を多く含む飲み物があります。食事は食べ過ぎていないのに採血データが悪いという方は、飲み物にも注目してみてください。飲み物の栄養成分を知って、上手に選ぶといいですね。

飲み物のカリウム・リン量について

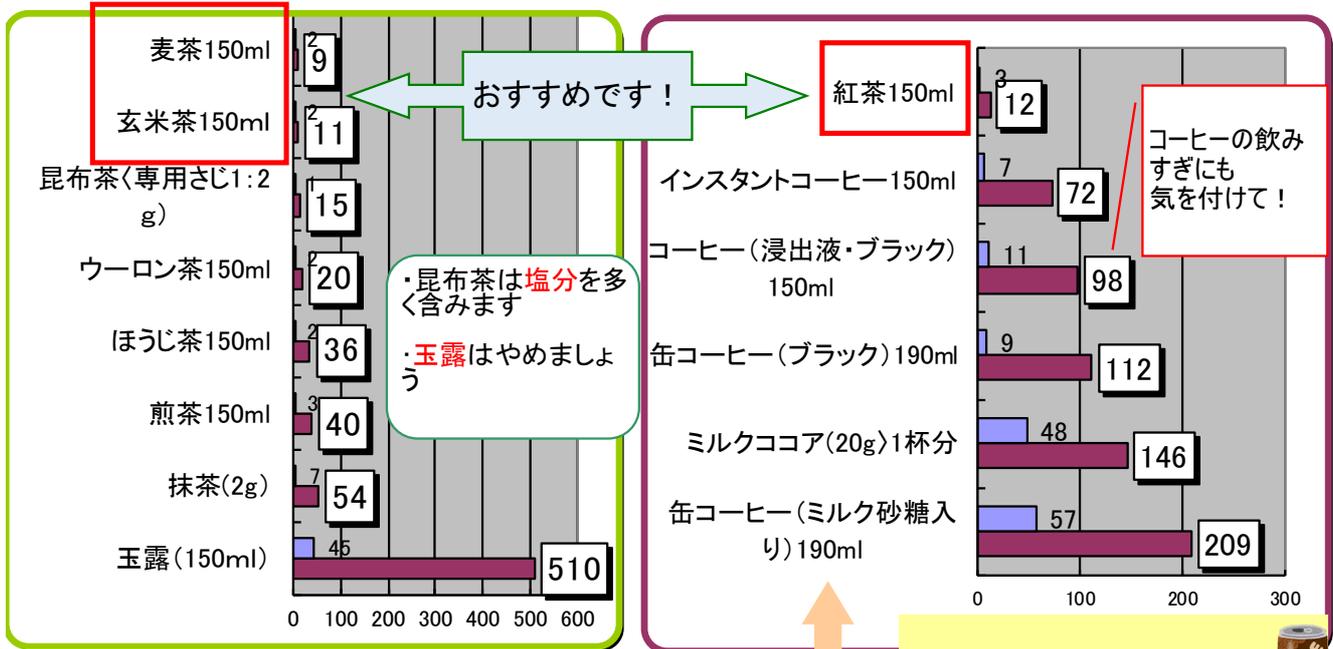


お茶(浸出液)

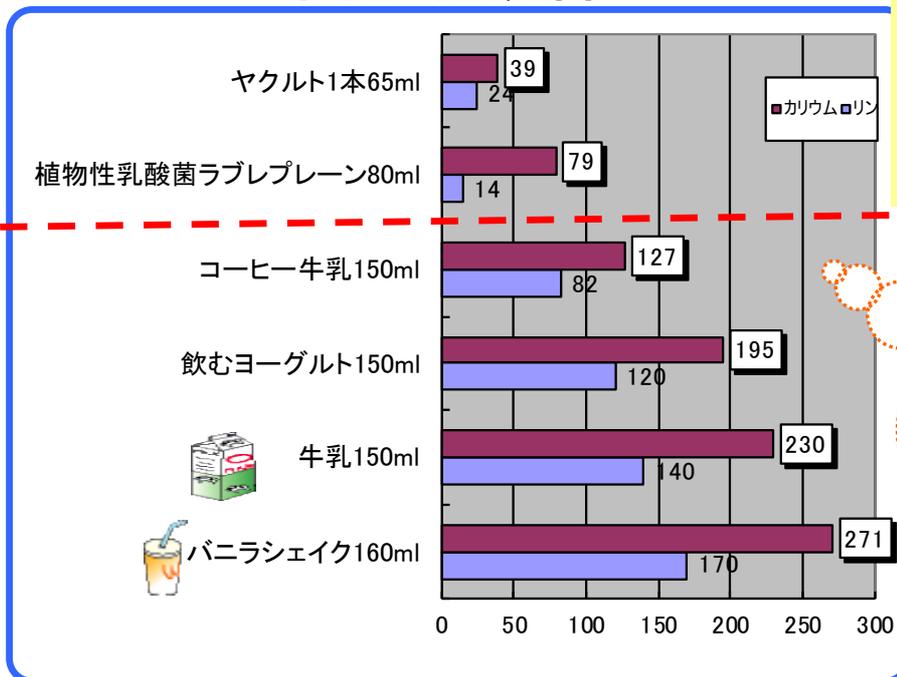


■ カリウム
■ リン

コーヒー・ココア・紅茶



牛乳・乳飲料

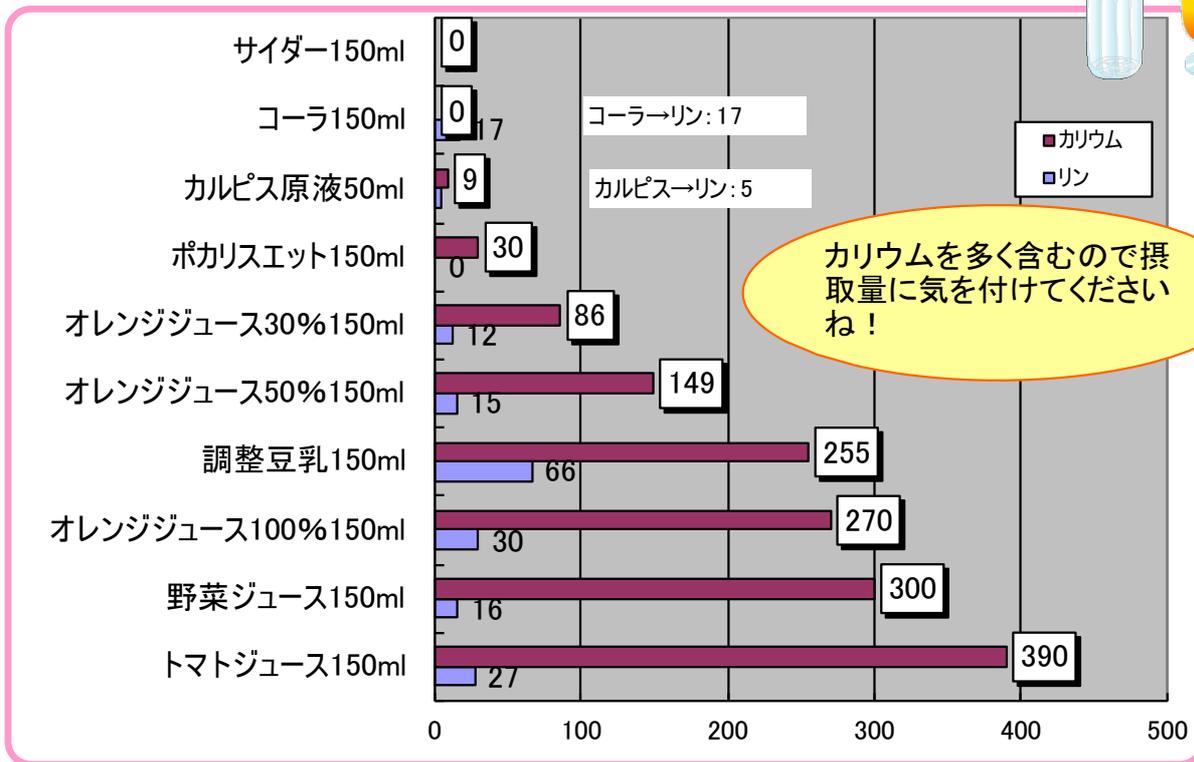


※缶コーヒー1缶(190g)には角砂糖4個～6個分(16g～25g)入っています。(微糖には2個分)
※糖尿病の方は、控えるといいですね!

乳製品はリン、カリウムが多く含まれるので注意が必要です!

「ラブレ」はヨーグルト飲料の中でもリンが少ないです。

ジュース・その他



カリウム以外に怖い！砂糖の量！



虫歯の原因にもなるので
水分補給はお茶系(麦茶、玄米茶)、
水が良いですね！



虫歯を防ぐ方法

食事をするうえで「**歯の健康**」はとても大切です。健康な歯の維持には食生活の注意と歯磨きなどのケアが大切です。「虫歯を防ぐ方法」で健康な歯を維持しましょう。

- ダラダラ食べない
- 歯磨きは食後30分たってから
- よく噛んで食べる
- 寝る前の歯磨きを忘れないように

食中毒に

気をつけよう~!



テイクアウトや宅配されているものも要注意!

食中毒発生の10%は**家庭**で起こっていますので、しっかり予防していきましょう!!

また、**テイクアウトした場合は、早めに食べ切りましょう。**

① つけない
手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌

② 増やさない
食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない
- 食材の温度管理

③ やっつける
中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85~90℃で90秒間以上)
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却