



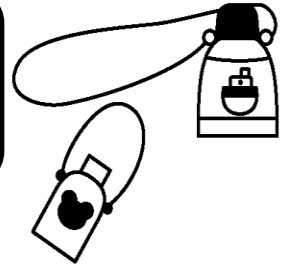
炭酸飲料



適度な炭酸飲料は、その爽やかな味わいから気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲み過ぎると次のような影響も考えられます。



- ・糖分の摂りすぎ：肥満や虫歯
- ・カルシウム不足：骨折しやすくなる
- ・ビタミン B₁ 不足：疲れやすくなる



野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません!!

野菜ジュースでは、野菜に含まれる食物繊維やビタミン A は、野菜料理を食べたのと同じにはなりません。また、壊れやすいビタミン C は、ジュースにする過程で必要な加熱処理後に減ってしまいます。

ジュースはかむ必要がないので、咀嚼が行われません。野菜を食べると、かみながら舌を動かして、だ液の分泌を行うとともに、口の掃除にもなります。

大人の飲み物です!!

カフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、ココアは、子どもの場合摂り過ぎると交感神経を刺激しすぎて食欲が減退します。また、中枢神経系を興奮させて集中力がなくなり、不安感やイライラをもたらします。

水分補給は栄養分・甘味のない飲み物で!!



- ・のどが渇いた時は、麦茶など甘味のない飲み物を選びましょう。
- ・おやつの際は、牛乳・果汁・麦茶などおやつに合わせて選びましょう。
- ・1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理や汁物の食事からの水分、そしてその燃焼水、飲み物からです。
- ・出かける時は、マイボトルに甘味のない飲み物を入れる。
- ・どうしても甘い飲み物が飲みたい時は、コップにとりわけて飲みましょう。

