こんにちは保健師です！　その208

今月のテーマ

暑い日の続く夏場は特に注意

「ペットボトル症候群」にご注意を

Health

熱中症の予防のためにも十分な水分補給はとても重要なことです。夏場の水分補給と言えば、口当たりのよいさっぱりとした炭酸飲料やジュース、汗をかいた体への栄養補給にスポーツドリンクを選ぶことも多いのではないでしょうか。しかし、これらの飲料の飲みすぎで「ペットボトル症候群」を引き起こす恐れがあります。

ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、炭酸飲料やジュース、スポーツドリンクなどの清涼飲料水の飲みすぎで発生する急性の糖尿病のひとつで、暑い日の続く夏場は特に注意が必要です。

清涼飲料水は、糖分を多く含んでおり、飲むことで血糖値が上がります。血糖値が高くなるとのどが渇くので、また清涼飲料水を飲み、血糖値がさらに上がるという悪循環によって、ペットボトル症候群が引き起こされます。

現れる症状

軽症ではのどが渇く、尿の量が増える、だるい、疲れやすい、イライラする、吐き気がするなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとして、ときには命に関わることもあります。

糖尿病と診断されていなくても、突然発症することもあります。

糖分控えめの水分補給を

水分補給は糖分が含まれない水・お茶（カフェインが含まれない麦茶など）に補給しましょう。コーヒーや紅茶などのカフェインが含まれる飲料、アルコールも利尿作用があるため水分補給には適しません。

スポーツドリンクや炭酸飲料でも無糖や糖分の少ないものが販売されているので、購入時に栄養成分表示を参考にして選びましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪　その190

管理栄養士 畠 博子

今月のお料理

夏らしい1品♪

枝豆とコーンの揚げ焼き

エネルギー（1人あたり）：約139kcal
塩分　：約0.3g

今回は、材料が少なくても簡単な枝豆とコーンの揚げ焼きのご紹介です。手軽に作れておかずやおやつにもぴったりな1品です。

今では枝豆もコーンも冷凍や缶詰のものがありますが、旬は夏です。枝豆はさやのまま茹でることが多いですが、蒸し焼きにするとビタミンCの残存率が2倍になると言われています！ビタミンB群やカリウムなどのミネラルもほとんど減ることなく残り、甘くなります。

【材料（2人分）】

枝豆（冷凍）		… 40g
コーン（缶詰）		… 40g
油		… 小さじ2
A	小麦粉	… 大さじ3
A	水	… 大さじ2
A	中濃ソース	… 小さじ1

【作り方】

① ボウルにAを入れしっかりと混ぜ合わせ、枝豆とコーンを加えて混ぜる。
② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を1人2個ずつになるようにスプーンですくって落とし入れる。（少量を焼くときは小さめのフライパンがおすすめ）
③ 3分揚げ焼きし、こんがり焼き色が付いたら裏返す。さらに3分ほど揚げ焼きする。
④ 焼けたらソースをかける。

Calendar

Health　August　Calendar

8月の健康カレンダー

8月の休日救急当直医

日	病院名		診療科目
6日	谷地内科医院	☎(23)3088	内科
	荒坂診療所	☎0597(87)0626	内科
11日	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021	内科
13日	かじの内科クリニック	☎(38)8010	内科
	和田医院	☎0597(85)3668	内科
20日	笹屋内科外科	☎(21)2917	外科
	大石医院	☎0597(85)2043	内科
27日	ましょうクリニック	☎(29)7800	内科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155	内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059－229－1199）にご相談ください。
※ 相野谷診療所は8月14日（月）～17日（木）が休診です。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内容と開催時間	
3日	3歳児歯科健診	午後1時15分～
7日	4か月児健診 10か月児健診	午前9時～
8日	7・8か月離乳食教室	午前9時30分～11時
10日	1歳2か月児歯科健診 1歳8か月児健診	午前9時～
23日	子育てほっとサロン	午前10時～11時30分

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内容と開催時間	
25日	育児相談	午前10時～11時

※詳しくは、子育て支援センターまで（☎32－4688）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間	
◆チェアエクササイズ		
2・9・23日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
4・18・25日	大里多目的集会施設	
◆まちかどエクササイズ		
2・9・23日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
4・18・25日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆スポーツボイス（しっかりコース）		
1・22日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆スポーツボイス（ゆったりコース）		
8・29日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①2・16日 ②9・23日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間	
◆ボールをつかった健康運動教室		
3日	鵜殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
10日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
16日	下地生活改善センター	
17日	平尾井生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
23日	鮒田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
24日	井田公民館	午前10時～11時
◆スマイルヨガ		
2・9・16・23・30日	はぐくみの森（23日は神内福祉センター）	午前10時～11時
3・10・17・24・31日	まなびの郷	
4・18・25日	鵜殿福祉センター	

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33－0355）まで。