

元気モリモリだよ



あま〜いジュースに要注意！！

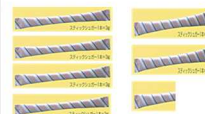


5月から暑い日が続いています。暑くなると冷たい飲み物が美味しくなりますが、普段はどんな飲み物を飲んでますか？1日に摂る砂糖の適量は大人も子どもも限られており、特に小さなお子さんは、水分補給にジュースを飲むと、砂糖の摂りすぎになってしまいます。砂糖を摂りすぎると、肥満、糖尿病になる可能性があります。普段の水分補給は、水、麦茶など砂糖の入っていない飲み物を摂りましょう。

商品名	100%ジュース	100%ジュース	100%ジュース	100%ジュース	100%ジュース	100%ジュース
内容量	100ml	100ml	125ml	125ml	125ml	125ml
1本当たりのエネルギー	54kcal	47kcal	53kcal	52kcal	53kcal	48kcal
スティックシュガーに換算	4本	3本	4.4本	4.3本	4.4本	3.8本
商品名	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳幼児用イオン飲料	乳幼児用イオン飲料	野菜 & 果物ジュレ	こどもスムージー
内容量	65ml	100ml	500ml	500ml	70g	70g
1本当たりのエネルギー	50kcal	68kcal	90kcal	110kcal	38kcal	41kcal
スティックシュガーに換算	3.8本	5.3本	7.6本	9.2本	3本	3.2本

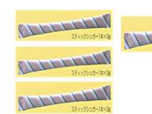
1日の砂糖
の適量は？

大人
(20g)



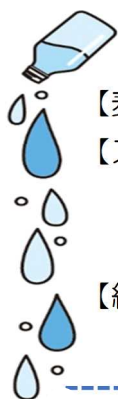
6.7本

子ども
(10g)



3.3本

＝熱中症予防の飲み物＝



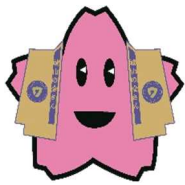
【麦茶】カフェインや糖分が含まれておらず、普段の水分補給におすすめ。

【スポーツ飲料】砂糖が多めなので、スポーツでたくさん汗をかき運動後に疲れたときに飲む。砂糖や塩が少ない商品も出ているので、自分にあったものを選ぶ。

【経口補水液】スポーツドリンクより電解質（イオン）濃度が高く、糖濃度は低い。下痢や嘔吐、過度の発汗時の脱水状態の時に適している。



涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町で食をテーマに元気に活躍されている方を紹介するコーナーです。
令和6年度第2回目は、イオンスーパーセンター涌谷店店長 久保 亮さんの食育活動について紹介します。

『地産地消の促進』

イオンスーパーセンター(株)涌谷店店長 久保 亮

イオンスーパーセンター涌谷店は2005年11月にオープンして今年で19年目となります。衣・食・住の商品が揃う店づくりを行っておりますが、特に産直売場は店の特徴の一つとなっております。地元根ざした店づくりを基本に地元の生産者さまと協力して産直売場を展開しております。

2024年5月現在で3団体、38名の生産者の皆さまから地元の農産物や生花・加工品を出品して頂いております。モットーは“新鮮・安全・安い”で、生産者さまの畑・加工品の作業場訪問や栽培履歴の確認を行い、“安全・安心”な地元食材をお手頃価格で提供できるよう目指しています。

生産者の顔が見える直売所として、毎月5日の産直デーや季節に応じて趣向を凝らしたイベントを開催しています。

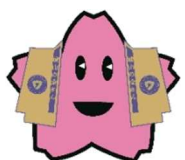


↑イオンスーパーセンターの産直コーナー



これから夏に向けて地元の鮮度抜群の美味しい商品が多く入荷してきますので、皆さまのご来店をお待ちしております。

←新鮮・安全・安い 美味しい野菜がたくさん
毎月5日産直デーはとってもお買い得！



次回は、遠田商工会 砂金照恵さんの食育活動を紹介します。楽しみに！

食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元コード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

