

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。

残暑なのに酷暑となっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回はこの残暑で増えたであろうアイスや冷たい物の意外な恐ろしさと、食事による対策についてお話します。

アイスと甘く冷たい飲み物は体の天敵！？

暑い日に食べるアイスや冷たくて甘い飲み物はとっても美味しいですね！しかしアイスも甘い飲み物も実はとっても怖いのです。

①チョコレートよりも危険！？

人間の体は冷たい物には鈍感にできています。味覚もその一つで、冷たい物は味を感じにくくなっています。けれどアイスや冷たい飲み物は冷たい状態で甘くおいしく作るため、すごい量の砂糖を使用しています。

普通のアイスクリーム（1カップ）：約54g（角砂糖14個分）

板チョコレート（1枚）：約6g（角砂糖6個分）

チュッパチャプス（1個）：11～12g（角砂糖3個分）

ゼリー（1個）：15～20g（角砂糖5個分）

砂糖はどう怖い？～ムシ歯以外の実害～

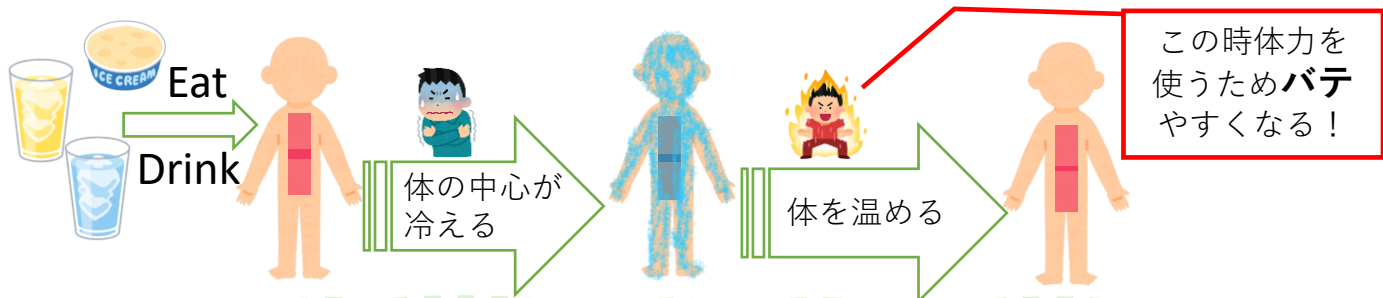
- ①ムシ歯、歯周病
 - ②糖尿病
 - ③太る、むくむ
 - ④栄養素を破壊する
 - ⑤骨を溶かす
 - ⑥老化する
 - ⑦イライラする、やる気が起きない
 - ⑧体がだるい、重い
 - ⑨気分の落ち込み
- などなど。お砂糖とは上手く付き合っていきましょう。



②体は冷やしてはいけない！？「冷たい」の真実

夏は体を冷やすようにとよく言われますが、それは外側の話です。人間は恒温動物と言って、常に一定の体温をキープして生きる生き物です。なので、どんなに暑くても寒くても体の中の温度は一定です。

しかし、そこに冷たいアイスや飲み物を流し込むと、体は中から冷やされてしまい、それを防ぐためにエネルギーを使うことになります。この酷暑。生きるだけでもエネルギーを使うのに内臓を温めることにまでエネルギーを使ったら「夏バテ必至」冷たい物はほどほどにしましょう。



体を冷ます！夏野菜のスタミナメニュー

夏野菜のスタミナ炒め

材料

- ・お好みの夏野菜(トマト・ナス・オクラ等)
- ・豚バラ肉
- ・にんにく1かけ
- ・醤油、酒、みりん

作り方

- ①夏野菜を1口より少し大きめに切ります。
- ②みじん切りにしたにんにくに軽く火を通します。チューブや刻みにんにくは④の時に加えます。
- ③お肉と一緒に①を炒めます。
- ④醤油、酒、みりんを1：1：1で加えて味を調えたら完成！