

スタッフに聞
きました!!

『2025年夏のお出かけ計画は?』



小崎 信廣

毎年、友人から誘われている恒例の熊野の花火大会。土曜開催で参加できませんでしたが、今年は、日曜日開催との事で日程調整が付きそうなので一泊泊まりで、行く予定にしています。



富永 忠男

まだ行き先は、決まっていませんが「ソロキャンプ」に行きたいと思います。



肥田 薫

今年の夏は、National dayにあわせて万博に行くくらいです。暑い夏、どう乗りきるかが課題です😓

小崎 信一郎



少し休日をとって日本海側で、食事とSUPボートを楽しみたいです!!

田中 里佳



今年の夏も猛暑が続きそうですね。関西万博へ行くか、どこか涼しいところへ行くかを迷っているところです。先日、一度万博へ行って楽しかったのですが、夏の暑さの中で並ぶことを想像すると少し気後れしてしまいます。どこか、いい穴場スポットはないでしょうか?

安達 友紀



先日取り逃がした明石のマグコを、子供と釣り上げる!!



山本 禎顕

通期パスで毎週通っている万博ですが、これから日差しもきつくなるので、岡本太郎デザインの近鉄バファローズキャップを被って来場したいと思います。



西島 隆夫

今年の夏のお出かけ予定は、大阪、関西万博です。近場で開催されているので、何度でも行きたいと思います。



興山 千里

今年の夏も猛暑のようなので、愛犬と涼しく過ごせる施設や場所に行きたいです。

小崎 雄輝



プロ野球の観戦に神宮球場に行きます! プロ野球12球団の球場を巡り、各球団のマスコットを収集しているので、今年は「つば九郎」をGETしてきます! 🍌🍌🍌

佐藤 藍子



海が好きなので、毎年夏は海辺に旅行に行きます。今年は京丹後に行こうと計画しています。美味しいピザ屋さんを教えてもらったので、今から楽しみにしています😊

相原 優子



今年の夏は、ニンテンドーミュージアムへ行きます! なかなか予約がとれず、抽選も何度も外れいつ行けるのかな...と思っていましたが、たまたま公式HPを覗いた時に予約する事ができました! 子どもたちには、ギリギリまで内緒にしておこうと思います^^

ご存知ですか?

市販の飲料と上手に付き合おう

ほかの飲料の糖分は?

- ・コーヒー飲料...200ml前後6本、350ml程度8本
- ・コーヒー乳飲料(コップ1杯)...11~12本
- ・濃縮還元ジュース(各コップ1杯)...グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク(500ml)...10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトシス)」の危険も。世界保健機関(WHO)によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね!

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー(1本3g)に換算してみると...

炭酸飲料(350ml程度)は12~15本! 紙パック(200ml前後)の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どういう飲み方をすればいい?

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです!