

# 乳幼児のイオン飲料の飲みすぎに注意!

(スポーツドリンク等)



問 健康増進課  
☎ 73-4572

## ○飲みすぎると…ビタミンB1不足→脚気に!

イオン飲料は素早く体内に吸収され、脱水予防に効果的です。しかし糖分がたくさん入っていてビタミンB1が含まれていないため、飲みすぎると糖分を分解するビタミンB1が足りなくなり、脚気という病気を招くことがあります。熱中症予防目的などで日常的にイオン飲料を与えすぎたために脚気になった幼児もいます。飲みすぎには注意が必要です。



### \*イオン飲料500mlに含まれる糖分\*

- 乳幼児用イオン飲料…約 27g →
- スポーツドリンク…約 30g →
- 乳児用経口補水液 (125ml あたり)…約 5g

一日分の量を  
超えています!

### 脚気とは

神経障害や心不全となり、全身の倦怠感、食欲不振、手足のしびれ、むくみなどの症状が出る病気。

年齢	1日分の量
10ヶ月	3g 未満
1～2歳	5g 未満
3～5歳	10g 未満
6～8歳	15g 未満
成人(通常)	20g 未満
成人(高血糖)	10g 未満
60歳以上	10g 未満

### 糖分の摂り過ぎに注意して、イオン飲料を上手に活用しよう!

- 発熱や下痢、嘔吐などの症状があるとき
- 汗をかく作業や運動をするとき
- 乳幼児の普段の水分補給は水や麦茶



糖分の摂り過ぎは、**脚気・高血糖・肥満**などの要因になります。



### (例)糖分の多い飲み物

清涼飲料水(500ml)	糖分量
コーラ	56g
乳酸菌飲料	55g
オレンジジュース	54g
アップルティー	38g

### ビタミンB1を多く含む食材



### ☆熱中症予防のポイント

- 十分な睡眠
- 規則正しい生活習慣
- バランスの良い1日3食の食事
- 直射日光をさけて体を涼しく
- こまめな水分塩分補給

## 暮らしの便利帳 に有料広告を載せませんか?



▲ 2018年発行の暮らしの便利帳の表紙

宮古島市では、行政サービスなどを掲載した宮古島市「暮らしの便利帳」を、株式会社サイネックスとの官民協働により発行します。

「暮らしの便利帳」に有料広告を掲載したい方は、株式会社サイネックスまでお問い合わせください。

○発行部数 約 27,000 冊  
(8月頃発行予定)

○広告掲載に関するお問い合わせ先  
協働発行事業者  
株式会社サイネックス 沖縄支店  
電話: 098-863-6694  
FAX: 098-867-6930  
URL: <http://www.scinex.co.jp>

宮古島ループバス MIYAKO ISLAND LOOP BUS

宮古島～来間島を循環

期間限定運行 7/12～9/5 (予定) 1日13便運行

宮古島市民向けご案内

運行期間 7月12日～9月5日(予定)

○宮古島市民は、以下の金額で運行期間中乗り放題♪  
大人 1,000円 小児 500円

## 宮古島ループバス 運行再開!

市内の主要観光地やホテル、宮古空港等を循環するバスが期間限定で運行します!

※本運行は、市内のバス交通利便性向上および新しい生活様式の導入等に関する検証・調査等を行う委託事業として実施します。顔認証による便利な乗車システムを試験導入します(前年度運行時にご登録の方も改めて顔登録が必要です)。

●詳細はウェブサイトまたは八千代バスまでお問い合わせください。  
<https://miyakoislandbus.com/>

※緊急事態宣言の延長により、運行期間を変更しました。

ウェブ サイト

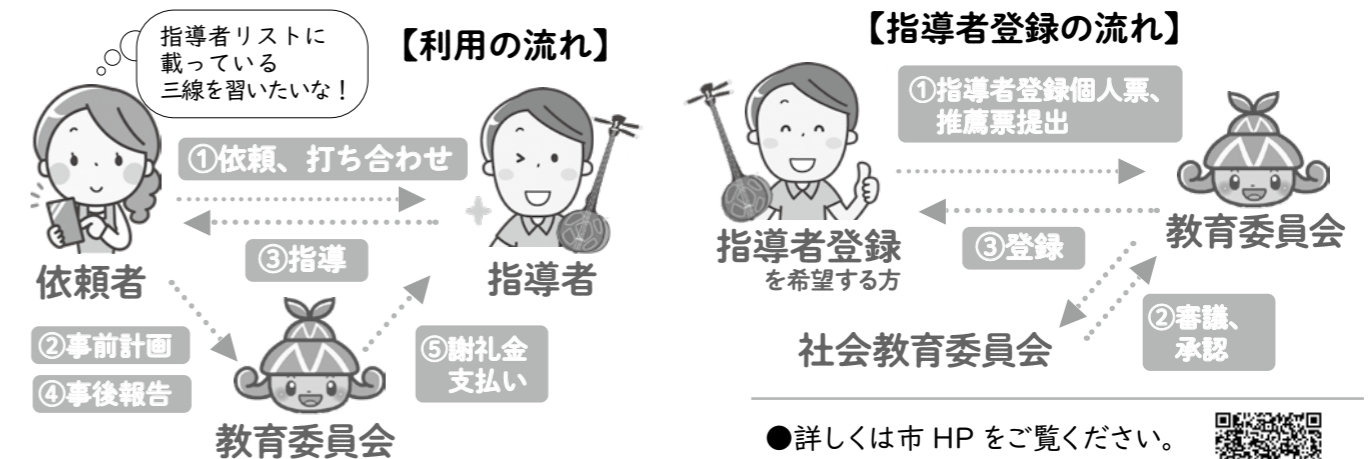
バス運行情報 乗り換え検索

問 八千代バス ☎ 72-0677

## 生涯学習リーダーバンクを活用しませんか?

宮古島市教育委員会では、学ぶことに興味・意欲のある方と、教えることに興味のある方をつなぐ「宮古島市生涯学習指導者登録制度(リーダーバンク)」を推進しています。

令和3年度 指導者リスト更新中です  
教えることに興味のある方は、登録方法を確認の上、生涯学習振興課までご連絡ください!



問 宮古島市教育委員会 生涯学習振興課 ☎ 72-3764

●詳しくは市HPをご覧ください。

宮古島市リーダーバンク 検索

