

# 食育だより

令和2年度7月発行  
琴浦町立学校給食センター



気温や湿度の高い日が多くなり、いよいよ夏本番です。暑さで食欲がおち生活リズムがくずれやすい夏こそ、規則正しく栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

## 夏バテとは？

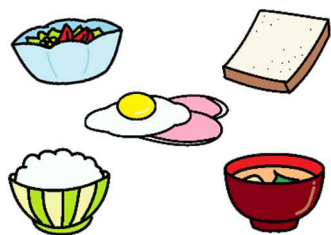


夏バテとは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」などの症状が現れる慢性疲労のひとつです。

汗をたくさんかくことによる、体内のミネラルバランスのくずれが原因ともいわれています。毎日の食事で、夏バテを予防しましょう。

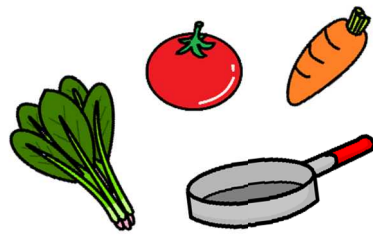
## 夏バテを防ぐ 食事のポイント

### 朝ごはんを かならず食べよう



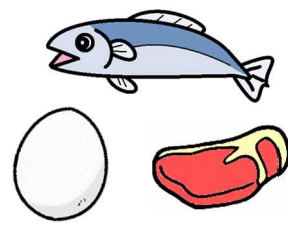
朝ごはんは1日をスタートする大切な食事です。なるべく毎日決まった時間に朝ごはんを食べましょう。また、パンと飲み物だけではなく、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。

### 色のこい野菜を 食べよう



色のこい野菜には、体の抵抗力を高める働きがあります。意識して色のこい野菜を食べるようにしましょう。油にとけるビタミン類を多くふくんでおり、炒め物などがおすすめです。

### たんぱく質を しっかりとろう



夏はそうめんなど、さっぱりしたものを食べる機会が増え、たんぱく質が不足しがちです。成長期は特に、肉・魚・たまごなど、たんぱく質を多く含む食品を、毎食取り入れるようにしましょう。

# 暑い夏、こまめに水分補給を

## ◎なぜ 水分補給が必要なの？

人の体重の約60～70%は水分です。水分には、体内で栄養素を運んだり、不要なものを汗や尿として体外に出したり、体温を調節する働きがあります。体重の3%以上の水分が失われると、これらの機能に影響がでるといわれています。



## ◎のどが かわく前に水分補給を！



「のどがかわいた」と感じる時には、すでに体の水分は不足しています。のどがかわきを感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。運動する場合は、コップ1～2杯程度の水分を事前に、また、運動中は15～30分ごとに水分をとりましょう。

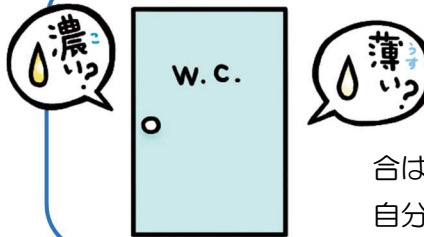
## ◎どんなものを飲めばいいの？

ふだんは、糖分やカフェインをふくまない水や麦茶で水分補給するようにしましょう。冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。5～15℃くらいが適温です。運動などで大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。



## ◎尿の色に注目！

運動中に水分が足りていたかどうかは、運動後の尿の色でチェックできます。尿の色がいつもより濃い場合は、水分が足りていなかった可能性があります。日ごろから自分の尿の色を確認し、水分補給の目安にしましょう。



## ◎食事からの水分補給も重要！

飲み物だけでなく、食事からの水分補給を意識しましょう。野菜などの食品に含まれる水分は、消化後に飲み物とは時間差で体内に吸収されるため、熱中症予防に効果的です。具たくさんのみそ汁などがおすすめです。

