給食便り

令和３年７月発行
柏市立柏第三中学校

湿度の高い、暑い日が続いています。早くも夏ばてしている人はいませんか？
食欲が落ちやすい時期ですが、しっかりと食べなければ夏を乗りきる体力はつきません。暑さに負けず、元気に過ごすために、十分な休養と栄養をとりましょう。

夏ばてにならないために…

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことを言います。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなったりします。また、そうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環におちいりやすくなります。さらに、現代の生活の中では、冷房の効いた部屋と暑い外との温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。そんな夏ばてにならないために、今回は、夏ばてを防ぐための食事についてまとめてみました。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

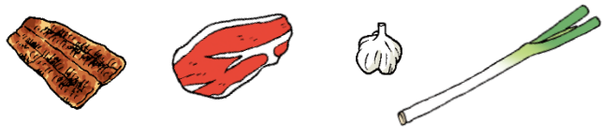
1 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く
夏ばて予防に効果的なビタミンＢ群（豚肉、レバーなど）やＣ（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

～夏にとりたい食べ物～

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB_1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンＡやＢ群、Ｅ、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



暑くなると、アイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事でしっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

７月に入って、大会やコンクールなどそれぞれの目標に向かってより活発に活動しているかと思います。これからどんどん暑くなる季節ではありますが、部活動を頑張りたい！強くなりたい！と思っているみなさんにお伝えしたいことをまとめました。ぜひ読んでみてくださいね！

文化部の人も部活動をしっかり頑張るためには、体づくりが大切です。ぜひ参考にしてくださいね！

部活によって型が違います！
ただし、必要な力がこの型だけとは言い切れません…あくまで目安です。

持久力をつけたい人は

炭水化物　ビタミンＢ群・Ｃ

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンＢ群をとりましょう。また、体の調子の整えるビタミンＣや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質　カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

～熱中症に注意！～　運動中の水分補給のポイント

1．運動を始める前にも水分補給をしましょう。
2．運動中は 15～20 分ごとにこまめに水分補給しましょう。
　練習時間 1 時間につき、500～1000ml は飲むようにしましょう
3．気温が高いときや、たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを飲みましょう。
4．冷たすぎる水分は避けましょう。