

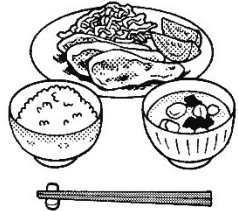

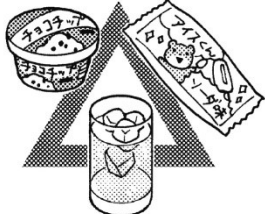
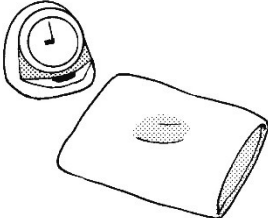
食育通信 7月号

令和5年7月発行
柏市立柏第五中学校

暑さに負けない体づくりをしよう

いよいよ、夏本番の暑さがやってきます。先日の「熱中症予防教室」では、大塚製薬(株)の講師の先生より、「暑さに体が慣れていない梅雨明けの時期が、一番熱中症にかかりやすい」こと教えて頂きましたね。もうすぐやってくる夏休みを楽しく過ごすためにも、水分や食事をしっかりとって熱中症や夏ばてを予防しましょう。

★暑い夏を元気に乗り越えるためには

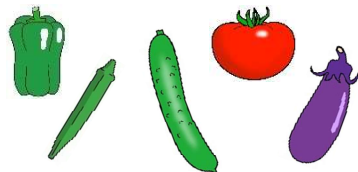
<h4>1日3食をしっかりとる</h4> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h4>こまめな水分補給</h4> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> 
<h4>冷たいものをとり過ぎない</h4> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h4>十分に睡眠をとる</h4> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

©少年写真新聞社2021

★夏野菜を食べよう

夏野菜には、汗で失われやすい水分やミネラルなどが豊富に含まれていて、ほてった体を冷やす働きなどがあります。色鮮やかな夏野菜を食べて、暑さを乗り切りましょう。

- ・トマト トマトの赤色は「リコピン」という色素で、血液の流れを良くします。
- ・きゅうり 全体の95%が水分で、体を冷やします。
- ・ピーマン ビタミンCが多く、体の疲れをとります。
- ・オクラ ネバナは食物繊維で、腸の中の環境を整えます。
- ・なす カリウムが多く、余分な塩分を体から排出します。



水分補給のポイント

① こまめな水分補給

のどがかわいてから補給しても、体全体に水分が届くまでには時間がかかってしまいます。のどがかわいたら飲むのではなく、こまめに水分をとることが大切です。



② 一度にたくさん飲まない





大量の水分を一気に飲むと、胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になります。一度に飲む量はコップ1杯程度とし、一日のうちに何度もこまめに補給しましょう。

③ 運動中はスポーツドリンクがおすすめ

運動などで汗をたくさんかいた場合は、塩分も失われるので、スポーツドリンクなどのミネラル類を補給できる飲み物をおすすめします。ただし、飲みすぎると糖分の取りすぎにつながるので注意しましょう。

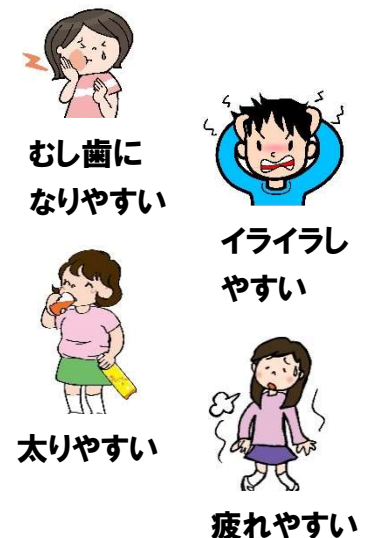
飲み物に入っている砂糖の量はどれくらい？

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には、思っている以上にたくさん糖分が多く含まれています。また、冷たいと甘さを感じにくくなるため、飲みすぎないように注意が必要です。

<h4>オレンジジュース 500mL</h4>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<h4>スポーツドリンク 500mL</h4>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<h4>乳酸菌飲料 500mL</h4>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<h4>コーラ 500mL</h4>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

糖分をとりすぎると・・・



7月7日は七夕

七夕は織姫と彦星が天の川の兩岸に離されてしまい、七夕の夜に限って再会することを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、願い事を書いた短冊を笹に飾り、行事食のそうめんを食べます。給食では「七夕そうめん汁」や宮城県郷土料理「ずんだもち」が登場します。お楽しみに！！

