

# 7月★食育便り

2019年7月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

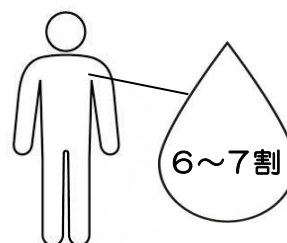
今年は例年に比べ遅い梅雨入りとなりましたが、気温はだんだん高くなり、夏がすぐそこまで迫ってきているのを感じますね。急に気温が高くなると、夏ばてや熱中症が心配です。暑さで食欲が落ちやすい時季ではありますが、朝・昼・晩の3食を規則正しく食べ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 暑い夏、こまめに水分補給を

汗を多くかく夏は、水分補給が欠かせません。熱中症を防ぐためには、のどが渴く前のこまめな水分補給が大切です。水分補給のポイントをしっかり押さえて熱中症を予防しましょう。

### ●なぜ水分補給が必要な？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養素を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれています。



### ●のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と思った時は、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給をしましょう。運動後、尿の色が普段より濃くなっていれば水分が不足しているサインです。体重の変化や尿の色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



### ●どんなものを飲めばいい？

#### ☆おすすめは水か麦茶☆

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渴く前にこまめにとるのがコツです。運動する前は必ず水分をとりましょう。



#### ☆ジュースはNG！☆

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとさらにのどが渴いてしまいます。おやつとして量を決め、コップに注いで飲みましょう。



#### ☆スポーツドリンクは賢く利用☆

運動した時などの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりが良いからといって日常的に飲むのは、おすすめできません。



普段は糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給に適しています。ただ、冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。5℃～15℃くらいが適した温度とされています。



## 「夏ばて」に要注意！

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で次のことに気をつけましょう。

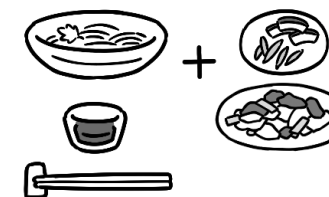
### 3食きちんと食べる！

健康は食事からです。1日3回の食事をバランス良く、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜更かしをすると翌日の朝ご飯が食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



### 「主食」「副菜」もしっかりと！

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、タンパク質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。



### 少しずつこまめに水分補給

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほど一口ずつゆっくり飲みましょう。



### 冷たいものの取り過ぎ注意

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えずきた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適していません。



## なつやすみ、けんこうに！

<b>な</b>  生もの、肉の生焼け注意。	<b>つ</b>  冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎ注意。	<b>や</b>  野菜は体の調子を整えます。	<b>す</b>  夏休み中に、好き嫌いを克服！	<b>み</b>  ミルクや乳製品でカルシウムアップ！
<b>け</b>  計画を立て、有意義に過ごしましょう。	<b>ん</b>  うんちの形や尿の色は体の状態を知らせるお便り。	<b>こ</b>  こまめな水分補給で熱中症を予防！	<b>う</b>  海の幸、魚や海藻も積極的に。	<b>に</b>  日本の伝統食、大豆製品や発酵食品を食べましょう。