

## 夏の食生活と健康について考えよう

夏休みまであと少しになりました。不規則な生活や栄養バランスの乱れから、体調を崩さないよう気をつけましょう。また、夏休みには普段に比べて間食をとる機会が多くなりがちです。間食のとり方にも注意しましょう。

## 水分補給のしかたを考えよう

人の体の水分量は成人で約60%といわれています。一日の中で体内の水分の排泄量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。

しかし暑い夏の環境で、そのバランスが崩れると、脱水症状を起こすこともあります。予防のためには適切な水分補給が必要です。

夏の水分補給には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。激しい運動後には、汗と一緒に失われたナトリウムなどを補うために、水だけよりスポーツ飲料が適しています。飲みすぎは禁物です。スポーツ飲料にも糖分が多く含まれているので注意しましょう。



運動時の水分補給は…

トレーニング・試合前	トレーニング・試合中	トレーニング・試合後
30分くらい前にコップ1杯程度の補給をしましょう	15～20分おきにコップ1杯程度の補給をしましょう (気温や湿度によって調整が必要です)	運動後もこまめな補給が必要です。失ったエネルギーと水分の補給に100%のフルーツジュースも有効です。

## 間食の取り方を考えよう

暑くなると、口当たりのよい冷たいアイスクリームや甘いジュースを取り過ぎてしまいがちです。しかし、冷たいものや甘いものを取り過ぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じにくくなったりして、夏バテの原因になることもあります。

暑い夏こそ、バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、元気に乗り切りましょう。



# 夏野菜を食べよう!

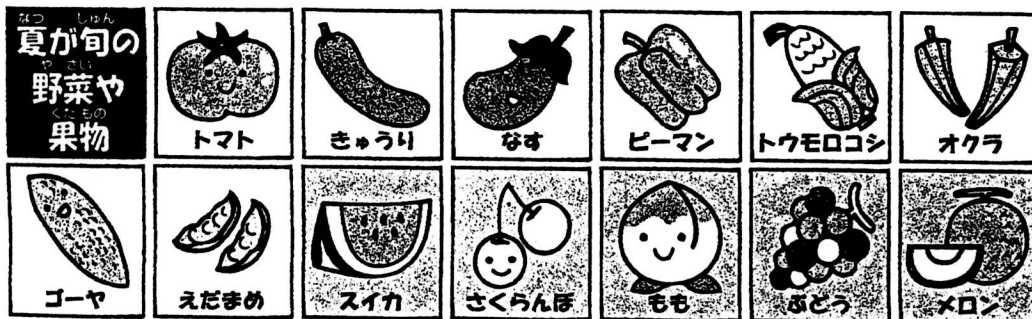
色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、なるべく旬のものを食べるようにしましょう。旬にとれるものは栄養が豊富に含まれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。今が旬の夏野菜を食卓に取り入れてみてください。

コシダケ

休日の昼食  
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがぐちゃぐちゃになり、食事やお風呂が不規則になりがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、その傾向が顕著になりがちです。夏休み期間中は、学校生活と異なる生活リズムを過ごす必要があります。生活リズムを整えるには、規則正しい生活を送ることが大切です。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ



あと少しで夏休みの始まりです。夏休み中は不規則な生活をしがちですが、体調管理には十分気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休み明けは、9月3日から給食も始まります。

塚川