



9月号

平成30年
(2018)
校長 山根浩孝
栄養士町野忠彦

今年は例年よりも早く梅雨入りしたものの、梅雨の中休みが多く、あまり梅雨らしい雨の日が少なかったようです。

沖縄や奄美地方では、早くも梅雨明けの発表があり、今年は関東地方でも梅雨明けが早まりそうです。このまま雨が少ない年は、農作物への影響や水不足が心配になります。

6月下旬からは、関東地方でも太平洋高気圧が強まる予想から、30度以上の真夏日や35度以上の猛暑日なども多く、真夏を思わせるような日が続いています。

こう暑くなると、予想どおり、給食の残業が増えます。特に野菜やオムレツが多く、野菜の場合などは、「あれ? 配ったのか呑あ~」と思うほど、そっくりそのままに近い状態で戻すクラスもあります。

野菜や果物は、成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜は特に水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給に今まで以上に欠かせない大切な栄養源です。好き嫌いをせず、しっかり食べて本格的な夏の暑さに向け、丈夫な体と体力を作りましょう。

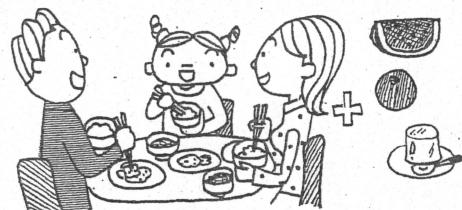
— 夏の水分補給 —

汗で失われる塩分補給も大切ですが、激しい運動をしている時や、暑い日で多くの汗をかく場合以外は、通常の食事をきちんと食べることで十分補えます。

たとえば1日に必要な水分はこんなとおりで

飲料水	スープ又はみそ汁 500ml	牛乳 200ml	麦茶(コップ2杯) 350~450ml
(清涼飲料水 は飲まなくて よい)			

食物中の水	三度の食事 1000ml
-------	-----------------



燃焼水
体内
200~300ml
体内で栄養素、酸素の結果生成する水

— 朝ごはん何食べな? —

朝食は、いつも食べているという人も、その内容はどうでしょうか。食べまいりは勿論、食べた方が良いのは、あたりまえですが、どうせ食べるなら、より体にとって都合の良い食べ方をした方がお得だと思いませんか。是非ワンステップアップしてみては?

バランスのよい朝食を目指し、ワンステップアップ ↑



—マイ・スポーツドリンク—

スポーツドリンクとは、「スポーツの時に汗として失われる水分や電解質をすみやかに補給するもの」とされていますが、市販のスポーツドリンクの中身は、糖質と各種の添加物を加えたものです。スポーツドリンクの糖分は、他の清涼飲料水の約半分ですか。水ばかりにカブ飲みすると結局は糖分のとりすぎになります。

日常の生活と運動している時とでは、汗をかき量が違うので、その時々に応じて飲み物を選ぶことが大切です。普段の水分補給なら水か麦茶で十分です。運動中は、沢山の汗をかき汗と一緒に塩分も失われます。この時は、水だけを補給しても体が受け付けず、塩分も補給しないと熱けいれんを起こします。従って、この場合は、塩分を含む水かスポーツドリンクでの水分補給が必要になります。

そこで安全、安心な手作りのマイスポーツドリンクなら、予め糖類を糖分や添加物の割合もいりません。簡単に作れるマイスポーツドリンク。是非、チャレンジしてみて下さい。シェイクして溶ければOKです。

水 1l	砂糖 40g(大さじ4½)
塩 3g(小さじ½)	
レモンオ 水	