



# 7月号

令和元年  
(2019)  
校長 山根浩幸  
栄養士 野田 忠彦

今年の梅雨前線は、南下傾向にあり沖縄地方では、連日梅雨空が続いているようです。関東地方では、6月に梅雨入りしてからは、雨の日があたり、晴れて蒸し暑い日があったりと体調を崩しやすい天候が続いています。

最近の梅雨は、激しい雨が短時間に集中した場所にザーと降ったり梅雨らしくない、晴れて暑い日があったりと、少し様変わりしてきている気がします。この短時間の激しい雨が農作物への影響を与えなければいいのですが...

梅雨が明け前のこの時期は、いちにちの温度差が10度近くある日もあり、体調を崩している人もいます。夜間で調整したり、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠にこころがけ、夏の暑さに向けて丈夫な体を作りましょう。

学校では、水泳指導も始まります。水泳は水に入るだけでも体力を消耗します。また、湿度や気温が高くなると暑さによる体力の消耗もさらに激しくなります。プールでの指導の有無にかかわらず、毎日きちんと朝食を食べてから登校しましょう。

## —— こまめに水分補給 ——



水分補給は、少しづつこまめに行うとよいといわれています。気温や湿度が高いと汗によって体の水分が失われてしまうため、特に注意が必要です。

私たちの体の約60%は水分です。体重の約1%の水分が体から失われると、のどが渇いたと感じられるおに存ります。脱水症状が続いた場合、約20%の水分が失われると命にもおかゆてきます。従って、のどが渇いたと感じる前に積極的な水分補給が大切になります。

しかし、水分はとりすぎると胃液をうすめるために、体調を崩したり、食欲がなくなったりするので、カフェ飲みには注意したいものです。

特に食事前の水分のとりすぎは、一時的に満腹感が得られるために、きちんとした食事が食われなくなります。そのため、汗と一緒に失った栄養素の補給が十分にできなくなり、これが続くと栄養素不足による夏ばて状態になってしまうので、注意しましょう。

## 「夏ばて」に要注意!

夏ばてとは、暑さで「なれなく体がだるい」「寝れやすい」「集中力がなしい」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現われる、夏に起こりやすい慢性疲労のひとつです。

汗を沢山かきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏ばての症状を引き起こす原因ともいわれます。

夏は暑さで体が疲れやすく、食欲が落ちたりします。夏を元気に過ごすために、食事や水分補給など食生活に注意してすごしましょう。

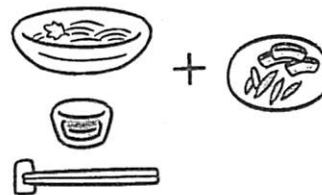
### 3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはん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。



### 「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものは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、たんぱく質やビタミン、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ことが大切です。



### 少しづ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。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



### 冷たいもののとりすぎは胃腸を弱!

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、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、冷えすぎ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ません。



※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることもお忘れなく。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)を多く含みます。

