

# 食育だより

平成23年7月号 大泉中学校

校長 小野 雅保  
栄養補助員 本間 美紀



【今月の目標】 夏の食生活と健康について考えよう。

もうすぐ梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。暑い夏に向けて元気に過ごすことができるように食生活に気をつけて健康な体を作りましょう。

人にとって食べるということは「体を成長させる」「健康を保つ」「活動のためのエネルギーを得る」という重要な働きをします。また、「人との関わりを深める」「感謝の気持ち育てる」など心を豊かにする働きもあります。日頃、勉強・部活動・お稽古・塾などで忙しい生活をしているかもしれません。夏休みに入ったら、家族そろって食事をするのはいかががでしょうか。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント



### ☆偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。少量でも1日3食、栄養バランスのよい食事をしましょう。

### ☆ビタミンB群、 Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）C（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

### ☆冷たいものを

#### 食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

### 今月の献立より…ゴーヤチャンプルー（4人分）

油	大 1/2
にんにく（みじん切り）	1.2 g
豚肉（小間）	50 g
玉ねぎ（スライス）	90 g
にんじん（千切り）	40 g
もやし	180 g
生揚げ（一口大）	160 g
ゴーヤ（スライス）	50 g
塩	小 1/2
しょうゆ	大 1/2
みりん	小 1/2
すりごま	1.2 g
たまご	2 個

- ① 油でにんにく、豚肉、玉ねぎ、人参、もやしを炒める。
- ② 生揚げとゴーヤをボイルしてから①に加え調味料で味付けをする。
- ③ たまごを加えよく加熱する。

\*ゴーヤは塩もみして、軽く下茹ですると苦味がやわらぎます。（ピーマンも同様）

# 熱中症に気をつけましょう！

わたしたちは普通に生活していても、寝ているだけでも汗をかいています。運動したり、暑い時期になると体温調整のために汗が出ます。汗をかくと体の中の水分が不足するので、補給しないまましていると脱水症状を起こしたり、血圧が低下したりすることがあります。しかも汗と一緒にミネラルやビタミンも出て行ってしまいますので、水道水をがぶ飲みして補給するだけでは不十分の場合もあります。



人間の体の  
約65~70%  
は水分です！



## どんなものを飲めばいいの？

運動の後など、汗をかいた時の水分補給には、水道水よりもスポーツドリンクの方が腸からの吸収がよいです。水分が体内で吸収されやすい塩分濃度は0.2%といわれ、スポーツドリンクはそれくらいの濃度になっているからです。

塩分0.2%というのは、みそ汁を4~5倍に薄めた程度です。

普通の食事をしていれば、塩分は自然と補給されているので、その場合は麦茶やほうじ茶が無難です。濃い緑茶はカフェインの利尿作用で脱水の原因になります。

また、糖分の多いジュースはカロリーが高いだけでなく糖分を代謝するのにビタミンB1が大量に消費されます。そのためビタミンB1が不足すると体内の老廃物を代謝できなくなり、体のだるさや食欲不振などの夏ばて症状を訴えることになるのです。そのため、水分補給には糖分の少ない飲み物が望ましいといえます。

スポーツドリンクにも糖分が含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

## 夏場に守りたい水分補給の5箇条

- ① こまめに水分をとる。
- ② のどが渇いたと思ったら、すぐに水分をとる。
- ③ 入浴の前後には水分を補給する。
- ④ 就寝前にはコップ1杯程度の水を飲む。
- ⑤ 水分補給は低カロリーのドリンクを選択する。



忘れずに！

## 保護者の皆さまへ

学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。  
次回振替日は7月15日（金）です。ご確認の上、期日までにご入金下さい。