

# ～食育だより 夏休み号～

早宮小学校

## 夏バテを予防しよう。

いよいよ楽しみにしている夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画があると思いますが、体調を崩してしまったり台無しになってしまいます。夏休みを元気に過ごすためには、3食きちんと食べて早寝・早起き・朝ごはんのリズムを崩さないようにすることが大切です。

また、一日中冷房の中で過ごしたり、アイスなどの冷たいものばかり口をしていると、食欲もなくなり夏バテの原因になります。太陽を浴びて育った夏野菜や、スパイスなどをうまく利用した料理をしっかりと食べて健康に気を付けて楽しい夏休みを過ごしましょう。

## 暑さに打ち勝つ！

## 食生活のポイント

### ●朝・昼・夕、3度の食事を欠かさずに！

3度の食事を、毎日同じ時間に食べることで、生活のリズムも整います。

夏休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

また、おやつをダラダラと食べて、ごはんが食べられなくなってしまうと困ります。

おやつは食事ととれない栄養をおぎなうものと考え、時間を決めて食べましょう。



### ●冷たいものをとりすぎない！

夏バテの原因の一つに、冷たいものとりすぎということがあります。

冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。

また、冷たくて甘みを感じるアイスクリームや清涼飲料水などには、かなりの糖分が含まれていますので、とりすぎに気をつけましょう。



### ●食事は量より質！

暑くて食欲がなくなるという人も多いと思いますが、そんなとき、スタミナ

をつけようと無理してたくさんの量を食べるとかえって胃腸に負担がかかってしまいます。良質なたんぱく質と新鮮な果物や野菜などを、少量で

いいので、バランス良く食べるようにしましょう。どうしても食欲がない

ときは、たんぱく質が豊富にふくまれる豆腐に、シソやネギ ミョウガ

ショウガなど薬味をたっぷりのせた冷奴がオススメです。





**●夏バテにはビタミンB1！**

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することで起こります。

ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿で排出されてしまいます。このため

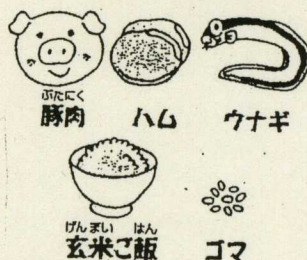
汗をたくさんかくこの季節にとくに不足しやすくなります。そこで夏バテの

ときには、ビタミンB1をたくさん含む豚肉を食べるのがおススメ。また、

玉ねぎやネギ、ニンニク、にらなどの香成分「アリシン」は、ビタミンB1の

働きを助けるため、いっしょにとると効果的です。

**ビタミンB1を  
多く含む食べ物**



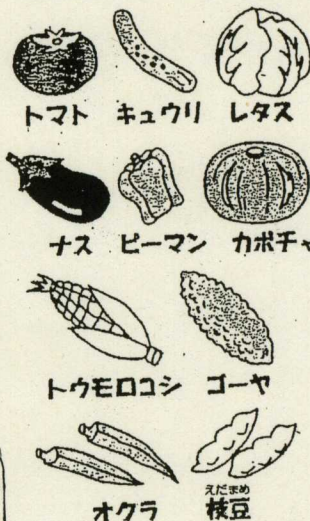
**●旬の夏野菜を食べよう！**

トマトやキュウリ、枝豆、ナス、ピーマンなど、夏の日差しをたっぷり浴びて

育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさんふくま

れています。食卓に登場させましょう。

**夏の旬の野菜**



**●早め早めの水分補給を！**

暑いときや運動をした後などには、汗をかきます。これは、体の表面から

熱を逃し、体温を調節するためです。しかし体内の水分が不足すると十分

な汗が出ず、体温が下がりにくくなります。この状態が長く続くと熱中症になり、とても

危険です。のどが渇いたと感じたときには、すでに脱水症状が起こっています。

暑いときには、こまめに水分を補給することが大切です。水分補給には、水や

お茶などの糖分を含まない飲み物がいいでしょう。



**●適度な運動、しっかり睡眠！**

暑い夏を元気に過ごすためには、適度な運動をすることも大切です。

日中の暑い時間を避け、朝や夕方などすずしい時間に外に出て、軽く体を動か

すようにしましょう。また、一日中クーラーのきいた部屋にいるのも、夏バテの原因

になります。クーラーは設定温度に気をつけて、上手に利用してください。

そして、大事なのが睡眠です。暑くて寝苦しいときは、ぬるめのお風呂につかって

自律神経を落ち着かせることで、眠りにつきやすくなります。

また、部屋の温度をさげるためにクーラーや扇風機を使う場合は、体に直接当た

らないように気をつけ、寝るときは電源を切るか、タイマーを利用するなど、つけっ

ぱなしにすることのないようにしましょう。

