

# 食育だより 7月



練馬区立豊玉中学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。また、熱中症や夏バテを防ぐには、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事が重要です。冷たいものの取り過ぎに注意したり、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

## 夏本番！体調を整え、こまめな水分補給を

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時や  
入浴の前後、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



### 熱中症予防 4つのポイント



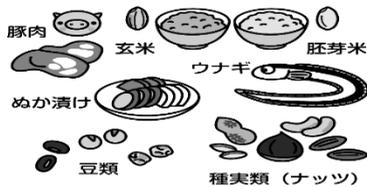
★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

## しっかり食べて、夏バテをふきとばそう！

厳しい暑さが続くと、冷たい飲料水をとりすぎたり、食事が麺類などに偏り、ビタミンB1不足になる可能性があります。ビタミンB1は、糖質をエネルギーにかえる働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐためには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

### ビタミンB1を多く含む食べ物



### 夏バテ対策にオススメの食べ物



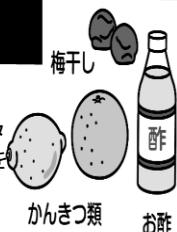
#### 香りの強い野菜

酸味成分の「クエン酸」は、食欲増進や疲労回復効果があります。



#### すっぱい食べ物

香りのもととなる「アリシン」が、ビタミンB1の吸収率を高めてくれます。



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が消化吸収を助けてくれます。



#### 夏が旬の野菜・果物

ビタミン、ミネラル、水分を豊富に含んでいます。

