

# 食育だより 7月



練馬区立豊玉中学校

梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。厳しい暑さが続くことが予想されますが、熱中症や夏ばて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になってきます。冷たいものの取り過ぎに注意し、こまめな水分補給をし、様々な食品を食べるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



## 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気を付ける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 熱中症にご注意ください

### 予防のポイント

- ・食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える。
- ・涼しい服装を心がける。
- ・日傘や帽子を使う。日陰を使用し、無理せず休憩をする。
- ・室内では扇風機やエアコンで 温度を調節し、直接日光があたらない工夫をする。



### 水分補給のポイント

基本は、水やお茶をのどが渴いたと感じる前に意識をして飲みましょう。汗をたくさんかいた時や熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水にブドウ糖と食塩を溶かしたもの） やスポーツドリンクを利用します。

