

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、こまめに水分補給をし、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しましょう。

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。

旬の夏野菜

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、おくら、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニ、ゴーヤなど(水分やビタミンをたっぷり含んでいます)

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。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



熱中症にご注意ください

水分補給のポイント

この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

のどが渴いたと感じる前に飲む。(寝る前や起きた時なども飲むようにしましょう。)



コップ1杯程度をこまめに飲む。普段は、水やお茶がおすすめ。



汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとる。(スポーツドリンクを上手に活用しましょう。)



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。