

食育だより7月



練馬区立豊玉第二中学校

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。本格的な夏がくる前に、こまめな水分補給をして、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。冷たいものや、甘いものの飲み過ぎや食べ過ぎにも注意したいものです。

夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。



時間を決めて
1日3食
食べましょう

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『**主食+主菜+副菜**』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。

冷たいものの
食べすぎや
飲みすぎ注意



ビタミン
A・B・Cを
とみましょう

給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるために ビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりするので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。



豚肉



やまいも



豆腐



とうもろこし



のどがかわいたなと
思った時には

水分不足危険信号