

食育だより 特別号



令和6年7月19日

練馬区立豊玉第二中学校

明日から待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは勉強をすることはもちろんですが、部活に一所懸命な人、たくさん遊びに行く人など様々な過ごし方があると思います。ぜひ、一人一人が充実した夏休みを送ってほしいと思います。

充実した夏休みを送るためには体調管理に気をつける必要があると思います。規則正しい生活習慣、栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給などを意識してほしいと思います。

○こまめな水分補給で脱水予防○

体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまま進むと、熱中症などを引き起こします。

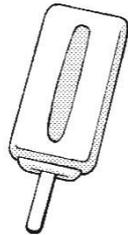


「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



○冷たいもののとりすぎに気をつけよう○

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増える人が多いと思います。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因につながります。糖分をとり過ぎないようにする時間や量、回数に注意しましょう。

含まれる砂糖の量			
炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
			
1本あたり約 54g	1本あたり約 51g	1個あたり約 19g	1個あたり約 17g

