

7月 食育だより



蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

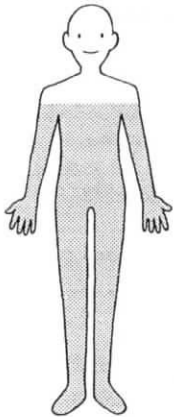
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給なくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。

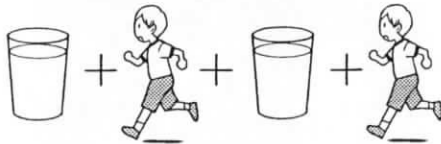


水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く
 体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
 塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が動かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するにはこまめに水分補給をすることが大切です。また、無理をせず、適度に冷房を活用しましょう。

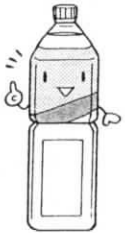


7月7日七夕の行事食



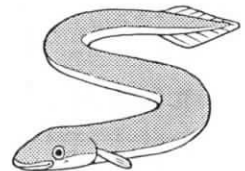
スポーツ飲料を凍らせて持ち歩いてもいいの？

糖などを含む液体は水よりも凍りにくくとけやすい性質があります。そのため、とけ始めは濃く、とけ終わりは薄いので凍らせない方がよいでしょう。また日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。

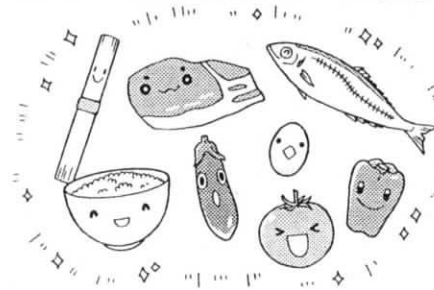


土用の丑の日にうなぎ

うなぎは奈良時代の万葉集にも出てくるほど、古くから食べられてきました。土用の丑の日に食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。うなぎはたんぱく質やビタミンA、B₁など、夏ばて予防に役立つ栄養素を多く含みます。うなぎのほかに梅干しやうどんなどの「う」がつくものを食べると体によいといわれています。



暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。