

7月給食だより

平成 23 年 6 月 30 日
 足立区立足立入谷小学校
 校長 田中 雅宏
 栄養士 岩瀬 裕子

梅雨が明けると本格的な夏になります。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりして頭がぼ～っとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

～夏の食生活チェック～

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう。

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。



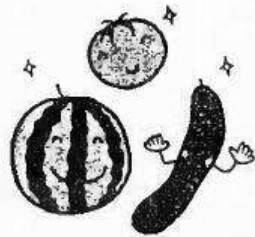
2 朝ごはんをしっかり食べよう。

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。またご飯やみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べよう。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。



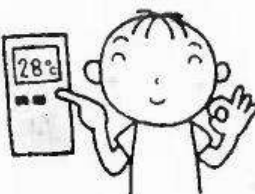
4 牛乳も忘れずに飲もう。

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。吸収率のよい成長期のカルシウム源として、また夏のスタミナ補給にも1日コップ2杯くらいを目安に飲みましょう。



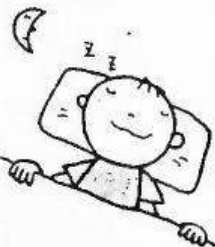
5 冷房に気をつけよう。

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



6 夜更かしをしない。

楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



夏に欠かせない水分補給



暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後。
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15～20分間隔)。
- ・入浴の前後。
- ・就寝前。

人の体の水分量は、乳児で70～80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。

しかし夏の暑い環境で、たくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。

水分補給に適した飲み物は？



夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。

甘いジュースは、エネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。

健康おやつ選び方

砂糖や油のとりすぎに つながりやすい
 肥満やこわい 病気の原因に

カルシウムやビタミンなど 不足しがちな栄養を補える
 けんこう 健康