7月 食育だより

2022.6.30　若草中学校健康指導部

　蒸し暑い日が続く6月がおわり、いよいよ暑さが本格的な7月です。総合体育大会をひかえている運動部はもちろん、若中生のみんなが夏を健康に過ごすためにも、食生活を見直してみましょう。

気をつけよう 夏の食生活 ～夏バテを防ごう！～

夏バテって？？

　夏バテとは、「なんとなく体調がよくない」「ダルい」「食欲がない」などの夏の暑さによる、体調不良の総称です。
　真夏の外気温と冷房の効いた室内の温度差を繰り返し感じることにより、自律神経の働きが乱れ、夏バテの症状が出てきます。

夏バテ予防①1日3食きちんと食べる

暑くて食欲が低下すると、ごはんを簡単にすませていませんか？食べないことで余計に元気が出なくなります。特に、朝ごはんは1日のリズムを整えるために欠かせません。1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

夏バテ予防②冷たいものを食べすぎない

暑いと、冷たい麺類や冷たい飲み物、アイスを食べたくなりますね。冷たい食事や水分を多くとると、胃腸が冷えて消化がうまくできません。胃の調子が悪いと、よりあっさりしたものを食べたくなり、栄養不足になってしまいます。胃を冷やしすぎないように、温かいものも食べるようにしましょう。

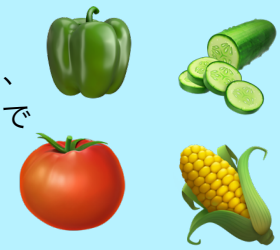
夏バテ予防③水分をとる

水分補給は、のどが渇いたと感じる前にしましょう。体重の3%の水分が失われると、脱水により身体の機能が低下します。室内外問わず、夏はこまめに水分補給をしましょう。
※運動をしている生徒は、運動前にコップ一杯分、運動中も15分～30分おきにコップ一杯の水分をとるようにしましょう。

気づかないうちに脱水しているよ！

夏バテ予防④夏野菜からミネラルやビタミンCをとる

汗をかくことで身体からは、水分だけでなく、ミネラルも出ていきます。ミネラルは、夏が旬の野菜に多く含まれています。また、夏は紫外線のダメージや暑さのストレスでビタミンCが消費されやすいです。旬の夏野菜を食べて、ミネラルとビタミンCのどちらも不足しないようにしましょう。



飲みかけのペットボトルによる食中毒に注意！

　暑さが厳しいと、ペットボトルで水分補給をする機会も増えます。しかし、口をつけたペットボトルを外気温30度を越える夏場に持ち歩いていると、知らないうちに細菌が繁殖してしまいます。
　宇都宮市衛生環境試験所では、ペットボトルに口をつけて、30度で48時間放置する実験を行いました。

●ミルクコーヒー:細菌数3億個以上に増殖
●麦茶:細菌数3万個以上に増殖
●緑茶、オレンジジュース、スポーツ飲料:細菌数の減少

　炭水化物を含む飲料は細菌が増えやすく、抗菌作用のあるカテキンを含む緑茶、酸性の飲料は細菌が減る結果でした。細菌が増えにくい飲料もありますが、どちらにせよ、夏場は早めに飲み切る、冷蔵庫に保管することをこころがけましょう。