

# 食育だより

R5. 6. 30 若草中学校健康指導部

いよいよ夏本番です。暑さのせいか、特に主食や野菜類の残量が多くなってきたように感じます。たくさん汗をかくと、普段以上に体力を消耗するため、食事や水分をしっかりとる必要があります。熱中症予防のためにも、正しい水分の取り方を暑くなる前に学んでいきましょう。

## 暑さに勝つ！食生活のポイント

### ①朝・昼・夕の3回の食事

寝不足や食事抜きでは体温調節がうまくできず、熱中症になることがあります。『早寝・早起き・朝ごはん』のリズムを保ちましょう。



### ②夏バテにはビタミンB1

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1の不足が原因かもしれません。ビタミンB1は体内にあまり蓄えておくことができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。豚肉・卵・大豆などに多く含まれます。ビタミンB1の働きを助けるたまねぎ、ねぎ、にんにく、ニラなどと一緒に摂ると効果的です。

### ③早めにこまめに水分補給

体の70%は水分です。この水分（体液）は体温調節をしたり、栄養を運んだり、体に大切な働きをします。体重の3%の体液が失われると体温調節能力や運動能力が低下し、さらに脱水がすすむと熱中症を引き起こします。汗をかいたときは、速やかに喉がかわく前にこまめに水分補給をしましょう。食事からは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。スポーツドリンクを含む清涼飲料水は、砂糖の量が多く入っているものもあります。多飲すると、かえって疲れやすくなってしまったり、糖尿病などの生活習慣病を招いたりすることもあります。量を考えてコップに少量ずつ入れて飲むように工夫してみましょう。

「体に必要な水分について」「清涼飲料水の砂糖の量」  
食育コーナー展示しました。



「砂糖ってこんなに入っているんだ〜」  
「量を気をつけて飲まない」と…  
「私は水か麦茶しか飲まないな」 等  
生徒の声が聞こえてきました。他にも「〇〇や〇〇の砂糖の量はどのくらい入っているのですか？」と質問してくる生徒たちがありました。いつでも質問お待ちしております！

6月15日は「与一くんランチの日」  
県産・大田原市の新鮮な食材を使いました！！

