

# しよく いく 食育だより

No.1 2023年(令和5年)7月27日 道上小学校 栄養教諭 喜多村亜美

気温も高く、日差しも強くなってきました。この時期は、熱中症や夏バテが

心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏も元気に過ごせるような体づくりをしましょう。



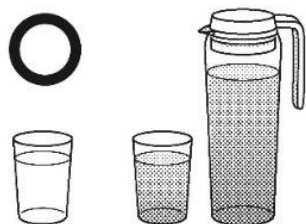
## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足していると言われてい

ます。暑さや運動などで大量のあせをかくと、体内の水分量が減少してしまい、

熱中症を引き起こすこともあります。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

### 水分補給に適した飲み物



ふだんのはきは、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を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。

### カフェイン入りのものに注意

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。



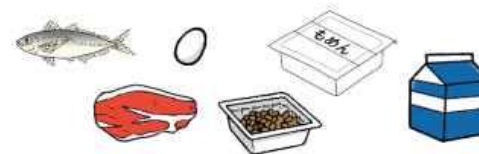
## しっかりと食べて夏ばて予防!

暑い季節は、食欲がなくなって、食事を抜いてしまったり、冷たいものなどつつい食べやすいものばかりを食べてしまいがちです。食事を抜くと、つかれがとれにくくなってしまいます。また、冷たいものは食べすぎると体を冷やしてしまうので、ほどほどにしましょう。こんな季節こそ、バランスの良い食事を心がけることが大切です。



つかれから体を回復させ、体をつくるもとになる栄養素を食事からとろう!

- たんぱく質…肉、魚、たまご、大豆製品、乳製品など



暑い日は、のどごしがよいとうる料理などがおすすめ!

- ビタミンB1…ぶた肉、納豆、玄米など
- ビタミンC…野菜、果物(特にかんきつ類、キウイフルーツなど)、じゃがいも、さつまいもなど



~自己紹介~  
はじめまして 栄養教諭の喜多村亜美です。

好きな食べ物は、とうもろこしです。

みなさんの好きな食べ物も教えてください(^▽^)/

1年間よろしくお願ひします

