



一関市西部第二学校給食センター H29.7.18 発行 【No.4】

もうすぐ楽しい夏休みですね。今日で給食が最後の学校もあります。休み中には何をしようか、わくわくしている人もいるのではないのでしょうか。夏休みは、家族で過ごすことも多いと思いますので、一緒に食事をする機会が増えるとよいなと思っています。

暑いからといって、アイスやジュースばかり食べたり、飲んだりしていませんか？糖分の摂り過ぎは、肥満や夏バテのもとになります。1日3回の食事をしっかりとって、夏バテしないようにしましょう！



## 夏休みを元気に過ごすためには？

夏休みは、夏祭りがあったり、どこかに出かける予定があったり、楽しみにしていることも多いかもしれませんね。体調を崩さないで夏休みを元気に過ごすために、食事や生活習慣について見直してみましょう！ぜひ、楽しい夏休みにしてくださいね♪

### おやつのと리카たを、気をつけよう！

おやつや冷たいものを、とり過ぎないようにしましょう！

#### おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなってしまいます。食事をしっかり食べないと夏バテの原因になってしまいます。

#### 冷たいものをとり過ぎない



暑いからといって、アイスやジュースなど、冷たいものをとりすぎると、おなかを冷やしすぎて、おなかをこわしてしまいます。

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて！

### 1. 朝ごはんをしっかり食べよう！



朝ごはんは、一日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

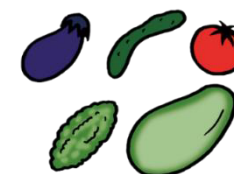
### 2. こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

### 3. 夏野菜をたっぷり食べる！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



### 4. 肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていては栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

### 5. 冷房のかけすぎに注意！

体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間以外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時は、タイマーを使うなど工夫をしてみましょう。



### 6. 食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行ないましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。



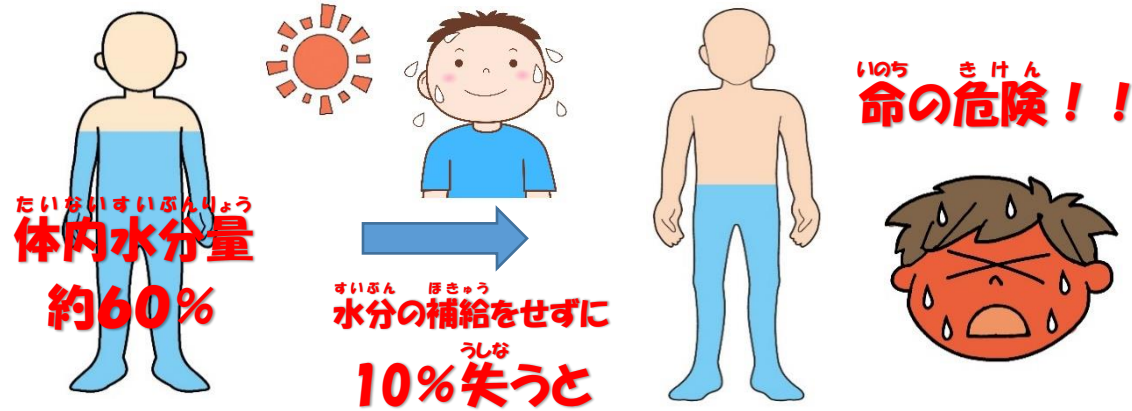
# 熱中症に要注意！！

## 夏の水分補給のポイント！



水は、生きていくうえで欠かせないものです。成人では、1日2～3ℓの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行なうときには、こまめに水分補給をする必要があります。

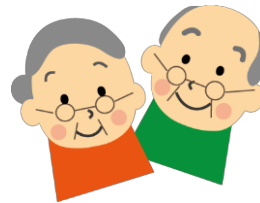
○ 人間の体は、半分以上は水分でできている！



からだの水分が奪われると、  
 ・体温調節機能  
 ・運動機能が低下します。

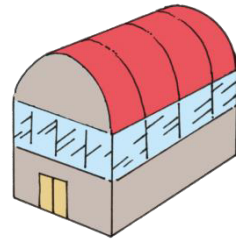
☆ どんな人がなりやすいの？

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性が圧倒的に多いのが特徴です。男性は、女性よりも水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられます。



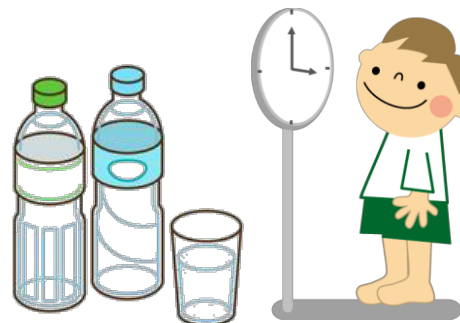
☆ 室内でも気を付けて！

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときが特に危険です！体育館で部活動やスポーツをしている人は、気を付けましょう。



☆ 運動している人は特に！

運動している人は、運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないように注意しましょう。



## 水分の補給法

**POINT 1**  
3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは、飲み物からばかりではありません。ご飯は、半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも水分が出ます。

1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法です。



**POINT 3**  
のどがかわく前に飲む！

「のどがかわいたな」と感じたときには、体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



**POINT 5**  
適温は5～15℃

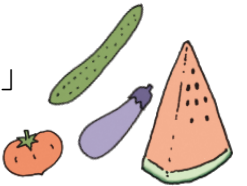
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。

また、炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気を付けましょう。



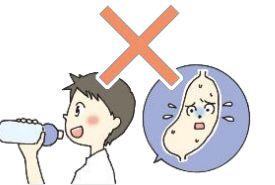
**POINT 2**  
野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質（ミネラル）やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



**POINT 4**  
一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



**POINT 6**  
ジュースや炭酸飲料はNG  
ふだんは水か麦茶で！

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは、太りすぎにつながります。普段は、水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急にたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクも上手に活用しましょう。

