



毎月19日は「食育の日」!! NO.1 2017. 6. 28 一関市花泉学校給食センター

岩手県も梅雨に入りましたね。

7月上旬から中旬は熱中症*1になる人が多い時期です。

熱中症というと、気温のみに気を取られがちですが、湿度が高いときも注意が必要です。とくに、空気がこもりやすい室内での熱中症に気をつけましょう。

湿度が高いと、汗が蒸発せずに体に熱がこもり、体温が下がりにくくなる傾向があります。すると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいやけいれんなど様々な熱中症の症状が起こってしまうのです。

右記に水分補給について取り上げています。熱中症にならないよう、今から対策をとりましょう。

*1熱中症：高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで、生じる様々な症状の総称。主な症状にめまい、筋肉のけいれん、体のだるさ、吐き気などがある。



七夕です！

七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、布を織るのがとても上手な織り姫と、牛飼いのひこ星が結婚をしました。2人はあまりに仲が良すぎて、やがて仕事をなまけるようになり、それを見た神様は怒って2人を天の川の両岸に離れ離れにし、1年に1度だけ会うことを許しました。

七夕には、機織りの上手な織姫にあやかり、とくに技芸の上達を五色の短冊に書いて願います。

また、七夕にはそうめんを食べる風習があります。これは織姫が機を織ることから、そうめんがその糸に似ているから食べるという説や、もともと七夕の発祥の地、中国では「索餅（さくべい）」という、小麦粉をこねて縄のように伸ばし、ねじって揚げたお菓子をお供えていたのが日本に伝来してからそうめんに変わったという説もあります。



適度に水分補給をしよう！

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2~3リットルの水分が必要とされます。「熱中症」にならないためには、こまめに水分補給をする必要があります。水分の補給のポイントを押さえましょう。

水分の補給法

●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、生野菜からでもできます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



●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。



●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。気をつけましょう。



●のどが渴く前に飲む！

「のどが渴いたな」と感じたときには、もう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。



●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。



●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。ふだん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。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

