

# 食育つうしん

7月

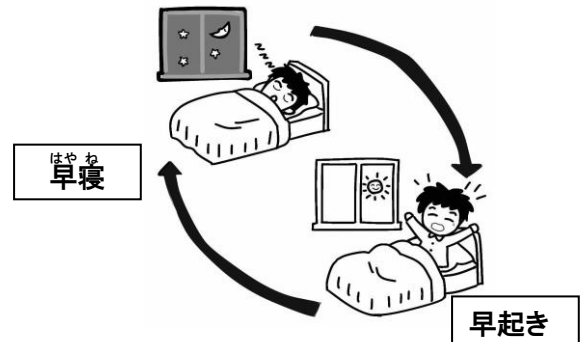
発行：大阪市立 東中学校

## 夏の食生活について考えよう！

この時期は暑さで体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりしやすくなります。冷たい飲み物や食べ物を選ぶことが多くなると、夏バテを引き起こすリスクが高まります。夏バテとは夏の暑さが原因でおこる「だるい」「食欲がない」などの体調不良のことです。暑さに負けないための、食生活について考えてみましょう。

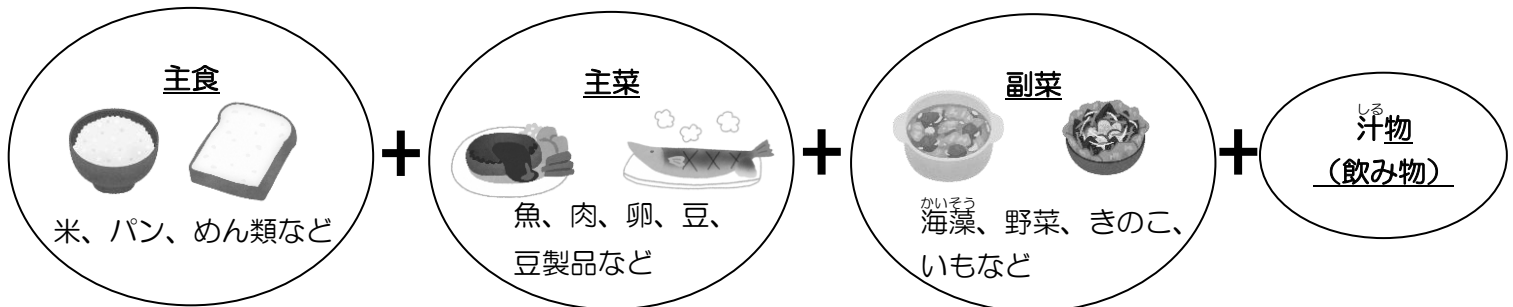
### 早寝早起

生活のリズムが崩れると、体調も崩れやすくなります。学校が休みでも規則正しい生活を心がけましょう。



### 栄養のバランスが良い食事を！

夏を元気に過ごすためには、「1日3食」食べることが基本です。学校がある日の朝、登校ギリギリの時間まで寝ていませんか？休みの日、ゆっくりと時間を気にせず寝ていませんか？食事が朝昼兼用にならないようにしましょう。そして、栄養のバランスが良い食事をすることも大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食事をするとな栄養のバランスが整いやすくなります。



### 夏バテ予防に効果的な栄養素

疲労回復に欠かせない栄養素、  
「ビタミンB1」を補いましょう！

### ビタミンB1を多く含む食材

納豆や大豆、豚肉、レバーなどに多く含まれています。



### 熱中症を予防しよう！

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態のことです。

水分は、喉が渇く前にこまめに補給しましょう。普段は水や麦茶にして、運動中など汗を多くかく時は、0.1～0.2%程度の塩分を補給できる経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。暑い日は無理をせず、こまめに休憩と水分をとりましょう。

栄養のバランスの良い食事、適度な運動、十分な休養を心がけましょう！