

食育つうしん

発行：大阪市立

中学校

7月

暑さに負けない食事をしよう

夏になり、気温が高くなると、体温も上昇するため、体は汗をかくて体温を下げようとします。しかし、汗は体内の水分と一緒にミネラルも体外へ排出してしまうため、体に必要なミネラルも大量に失われます。その結果、^{けんたいかん}倦怠感や脱水症状などの体調不良を起こしてしまいます。

「だるい」「食欲がない」などの夏バテや熱中症などを予防するための食生活について考えてみましょう。

夏バテや熱中症を予防するために

こんなことに
気をつけよう



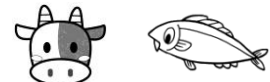
1日3度、栄養バランスのよい食事をしっかりと

夏バテを防ぐためには、朝、昼、夕の食事を決まった時間に規則正しく、栄養バランスよくとることが基本です。めん類や口当たりのよいものばかりではなく、主食・主菜・副菜のそろった食事になるようにしましょう。

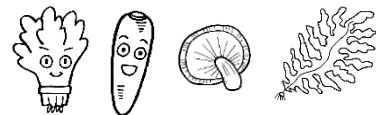
主食 ごはん、パン、めんなど



主菜 肉、魚介、卵、大豆など



副菜 野菜、きのこ、海藻など



水分のとり方に注意

夏は汗をかきやすい季節です。汗は体内の水分と一緒にビタミン、ミネラルも排出するので、旬の夏野菜や具だくさんのスープ、みそ汁などで水分と同時に栄養素を補うのもよいでしょう。糖分の多い清涼飲料は飲みすぎに注意し、お茶や水で水分補給をするようにしましょう。



冷たいもののとりすぎに注意

胃や腸が水分を吸収しやすい温度は、5℃～15℃とされています。アイスクリームなどの冷たいものばかりをとっていると、胃の働きが低下したり、腸を刺激してお腹をこわしたりする原因になります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。



熱中症に注意

人間の体は、体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっていて、体温調節が自然に行われます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下し熱中症になってしまいます。

水分補給の目安は、天候や気温、運動量などにもよりますが、運動中などでは、水やお茶、スポーツドリンクなどを15分～20分ごとに200ml～250ml（コップ一杯程度）とされています。

熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう。

