

# 食育つうしん

7

月

発行：大阪市立 西 中学校

## 暑さに負けない食事を考えよう

日本の夏は、温度、湿度ともに高いのが特徴です。暑さのために睡眠不足になったり、胃腸の消化吸収の働きが低下したり、体温調整が難しくなったりします。そのため体調をくずし、「食欲がない」「疲れがとれない」「やる気が出ない」といった症状になることがあります。

そこで、暑さに負けないで、夏を元気に過ごすための食事について考えてみましょう。

### ★規則正しい食生活をしよう

成長期で、活動量が多い中学生は、朝、昼、夕の三食を規則正しくとることが大切です。めん類や口当たりのよいものばかりでなく、主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、栄養のバランスに気をつけましょう。

### ★夏野菜をとろう

夏が旬の野菜には、汗と一緒に排出されるカリウム等のミネラルや、暑さ等のストレスに対する抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。夏野菜を使った料理をしっかり食べましょう。

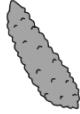
『夏が旬の野菜』



トマト



オクラ



ゴーヤ



ピーマン



とうがん



コーン



### ★内や外からの冷しそぎに注意しよう



暑いからといって冷たい物ばかりを食べたり飲んだりしていると、胃や腸の血流が悪くなり、消化や吸収がしにくくなります。

室内にいる時、部屋を冷やしすぎると外との気温差が大きくなり、体温調節に関する自律神経がうまく働かず、体調をくずしやすくなります。

### ★水分を補給しよう

気温が高くなると、体温の上昇を防ぐために、汗をかいて体温を下げようとします。

汗は体内の水分とともに、体に必要なミネラルも体外へ排出して大量に失われます。

水分が不足すると脱水症状を起こしたり、熱中症になったりすることもあります。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。

また、スポーツをする時や暑い場所で長時間過ごすときは、水だけでなく

スポーツドリンクなどの塩分やミネラルを含んだ飲み物が効果的です。上手に水分補給をしましょう。

スポーツドリンクは、  
2~3倍にうすめて利用  
しましょう！



●口あたりのよい炭酸飲料には、糖分が多く含まれているので注意しましょう。

●スポーツドリンクにも糖分が含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。