

# 食育つうしん

7

月

発行：大阪市立新東淀中学校

## 夏の食生活について

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「疲れやすい」「食欲がわかない」「眠りにくい」といった状態になり、体調を崩してしまうことがあります。

そこで、暑さに負けない、夏を元気に過ごすための食生活や水分補給について考えてみましょう。

### =食事は規則正しく、バランスよく！！=

成長期で活動量の多い中学生は、1日3回規則正しく、バランスよく食事をとることが大切です。主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、全身の機能を整え、暑さに負けない体をつくりましょう。



### =取り入れてみよう、暑い時期の食事のポイント！！=

**疲労回復にビタミンB₁**…炭水化物がエネルギーにかわるときに必要です。不足すると疲れやすくなります。豚肉やレバー、うなぎ、大豆製品などに含まれています。

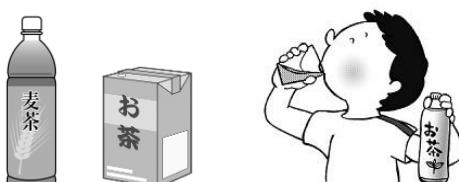
**抵抗力を高めるビタミンC**…傷の回復を早めたり、暑さなどに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。野菜や果物、いもに含まれています。

**食欲増進に香味野菜や香辛料**…にんにく・しょうが・しそなどの香味野菜、カレー粉や唐辛子などの香辛料、酢やレモンなどの酸味のあるものは、食欲を増進させる働きがあります。



### =こまめに水分補給をしましょう！！=

私たちの体は気温が高くなると、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。汗をかくと、水分とともに体に必要なミネラルも体外に排出され、失われます。体内の水分が不足すると脱水症状を起こしたり、熱中症になったりします。のどがかわいたと感じる前に、お茶や水でこまめに水分補給しましょう。スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあるので注意しましょう。



☆食生活や水分補給に気をつけ、暑い夏を乗りきりましょう！！