

食育つうしん

7月

大阪市立新東淀中学校 保健室

平成29年7月7日

夏の食生活について

日本の夏は高温多湿で、汗の蒸発が妨げられ、熱が体内にこもり、「疲れやすい」「食欲がわからない」「眠りにくい」といった状態になりやすいと言われています。

暑い季節を元気に過ごすために、食事や生活習慣が重要なポイントとなります。

☆バランスのとれた食事を規則正しくとりましょう。

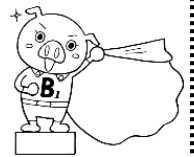
1日3回の食事を規則正しくとることは、生活全体のリズムを整えることにつながります。成長期の皆さんは、必要な栄養素をバランスよくとり、全身の機能を整え、暑さに負けない体をつくりましょう。



〇主食、主菜、副食のそろった食事をとりましょう。

冷たい食べ物や飲み物をとり過ぎると、胃腸の機能を低下させます。また、清涼飲料や甘い物を取り過ぎると食欲を低下させることもあります。

〇ビタミンB₁（豚肉やレバー、うなぎ、大豆製品などに多く含まれる）はエネルギー代謝や疲労回復に効果があります。硫化アリル（ニンニクやたまねぎなどに含まれる）は、ビタミンB₁の吸収を促進するので、一緒にとると効果的です。



〇料理に香辛料や香味野菜（しょうが、しそなど）を使うと食欲を増進させる働きもあります。

〇野菜をしっかり食べ、ビタミン類や無機質を補いましょう。特に夏が旬の野菜には、汗で奪われやすいカリウムなどの無機質が豊富なものが多いです。

☆適度な運動と十分な水分補給をしましょう。



汗をかくことは、体温を調節するための大切な機能です。適度な運動をすることで、発汗しやすくなり、体温を調節する能力も高まります。

しかし、水分が不足すると、その機能も果たせず、脱水症状や熱中症が起こりやすくなるので、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。特に運動などで大量に汗をかく時には、塩分や無機質を含んだスポーツドリンクなどを利用し、上手に水分補給をしましょう。



☆快眠、快便となる生活習慣をつくりましょう。



暑くて寝苦しい時は、エアコンを上手に利用しましょう。

また、睡眠中にも汗をかきますので、寝る前にコップ一杯程度の水やお茶などで水分をとっておきましょう。

すっきりと便を出すために、バランスのとれた食事、運動、十分な水分補給が必要です。



★食生活に気を付け、暑い夏を乗り切ろう！