

夏休みの食生活について

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。成長期の皆さんには、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。

○主食、主菜、副菜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とり過ぎると食欲を低下させることもあります。

○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。

○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。

○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！

おさかなすきやね

人間の体の60～70%は水分です。これは血液やさまざまな代謝に必要な体液のもとになり、発汗などで熱を逃がし、体温調節の役割もします。ここに夏場は、水分補給に努めることがたいせつです。血液サラサラの食事のポイントは？



夏の食事の
ポイント

か
かいどう

な
なっとう

な
なっとう

ナットウキ
ナーゼは血
液サラサラ
を改善しま
す

お
お茶

水
分

補給に

さ
さかな

魚の脂で血液
サラサラ

生活習慣病全般
の予防に役立ちます

す
酢

クエン酸
は血液ネ
バネバを
改善しま
す

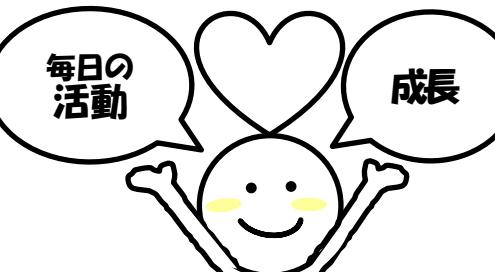
き
きのこ

食物せんいが
多いので、血流を
よくし、コレステロ
ールも下げます

や
やさい

ツンとした香味成分
が血流をよくします

ね
ねぎるい



中学生の私の食事

Know Your Body

—自分の体を知ろう— Part. 6

まず、自分の体には何kgの水分があるのか計算してみま
しょう。中学生はおよそ65%とすると、

あなたの体重（　　）kg × 0.65 = 水分量（　　）kg
この水分は体液（血液やリンパ液など）となります。その中
には五大栄養素の無機質（ナトリウム、クロール、カリウム、
カルシウム、マグネシウムなど）がイオンに姿を変えて含ま
れています。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が

低下します。発汗による体重減少が2%を超えないように水分を
補給することが大切です。しかし、ここで水分だけ補給すると、
体液の濃度がうすくなってしまいます。汗をなめるとしょっぱいのは、
水分と一緒にさまざまなイオンが失われているからです。
体液の濃度を下げないためには、イオン飲料をうまく
活用することが大事です。そして何より大事なのが、
規則正しい生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」です。

自分の体をもっと知ろう！もっと好きになろう！

