

食育つうしん

5月

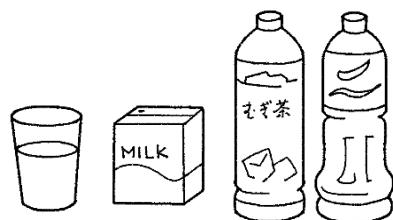
発行：大阪市立平野北中学校

熱中症対策できていますか？

学年ごとではありますが、ようやく皆さんの顔を見ることができてうれしく思います。ただ、今月に入ってから急激に暑さが増してきました。登校日が増え、いずれ学校も再開されることになると思いますが、家の中で過ごすことが多い今、体はまだ暑さに慣れておらず、この暑さの中でマスク着用となると熱中症になる可能性が高く心配です。次のことに注意して過ごすようにしましょう。

1. こまめに水分補給しよう！

マスクを着用していると、口の中の湿度が保てるため普段よりもどの渴きを感じにくく、早めに、こまめに水分をとらないと脱水を引き起こすことも考えられます。学校に各自で水やお茶を忘れずを持ってきてください。のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯分は飲むように意識してほしいと思います。



友達との回し飲みは、コロナ（風邪）の感染リスクが高まるのでやめましょう。



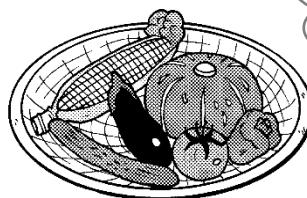
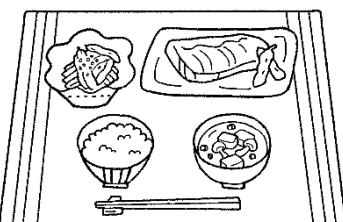
家庭では、水やお茶だけでなく、成長期に欠かせないカルシウム豊富な牛乳もおすすめです。清涼飲料やスポーツドリンクは、糖分も多く含まれているので、飲みすぎには気を付けましょう。

2. 塩分をほどよくとろう！

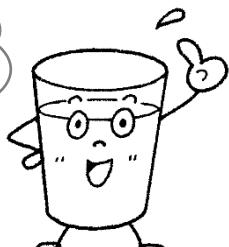
汗をかくことで体内の水分とともに塩分も失われてしまいます。汗を多くかく時は、エネルギーと塩分摂取のためにスポーツドリンクがおすすめです。朝・昼・夕の3回の食事を通して塩分摂取をしてください。ただし調味料には塩分を含むものが多いので、とりすぎには気を付けましょう。

3. 朝ごはんを食べよう！

登校日に声をかけた生徒の中には、「昼夜逆転している」、「朝ごはん食べてない」という人がいました。まずは規則正しい生活を！そのうえで必ず朝ごはんを食べてきてください。寝ている間にも汗をかいて水分や塩分は失われています。栄養を摂取し、午前中元気に過ごすためだけではなく、食事からの水分・塩分摂取につながります。これをおろそかにすると、学校に来たけど身体がだるい…という人が例年多いです。夏野菜は特に水分も豊富ですので、これからは時期しっかりとりいれてくださいね。



学校に来る前に必ずコップ1杯の水かお茶を飲んでください！！



バランスのとれた食事をとろう

★栄養のバランス～6つの基礎食品群から～

栄養素は、それぞれ働きがあり、それらを食事から得ることで、私たちが活動したり成長したりすることができます。しかし、それらの働きは個々に作用するのではなく、互いにうまく関連しながら役割を果たしています。何か一つでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなります。

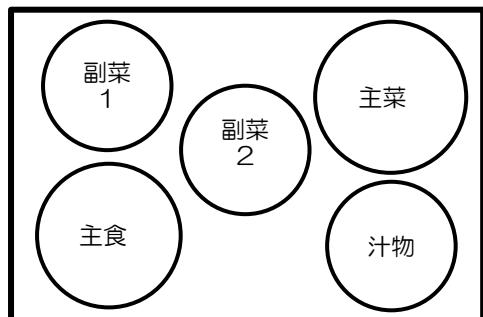


主に含まれる栄養素ごとに食品群に分けて考えられたものが「6つの基礎食品群」です。これらすべての食品群を毎日の食事にとり入れるように意識することで、栄養をバランスよくとることができます。

| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
|-------------------|--------------|-------------|-----------|---------------|----------------|
| 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 油脂 |
| | | | | | |
| たんぱく質 | 無機質（カルシウム） | ビタミンA（カロテン） | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 |
| 筋肉、血液、内臓、毛髪などをつくる | 骨や歯をつくる | 皮膚や粘膜を健康に保つ | 抵抗力を高める | 脳や体のエネルギー源となる | 効率の良いエネルギー源となる |
| 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | |

★和食献立で栄養のバランスのよい食事をめざそう！

日本には古くから、米飯を中心に汁物と菜（おかず）を組み合わせた「一汁三菜」といった食習慣があります。これに6つの基礎食品群をかたよりなくとれるように当てはめると、バランスのとれた食事となります。



主食…主に5群（献立によっては他の食品群も使用）

主菜…主に1群（献立によっては他の食品群も使用）

副菜…主に2・3・4群（献立によっては他の食品群も使用）

汁物…主食、主菜、副菜を補うよう食品群を組み合わせる。

今後もしばらくは、生活面で制約が続くようですが、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとるようにし、体調を整えましょう。暑さの感じ方や、暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。自分の体調に合わせて無理なく行動して熱中症を予防しましょう。