



食育だより 7月

だんだんと日差しが強^{ひざ}く、気温や湿度も高^{つよ}くなって、じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。この時期^{じき}は熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏バテ^{なつ}が心配^{しんぱい}です。熱中症^{ねっちゅうしょう}や夏バテ^{なつ}の予防^{よぼう}のためにも、水分^{すいぶん}や食事^{しょくじ}をしっかりと^{あつ}り、暑い夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごしましょう。



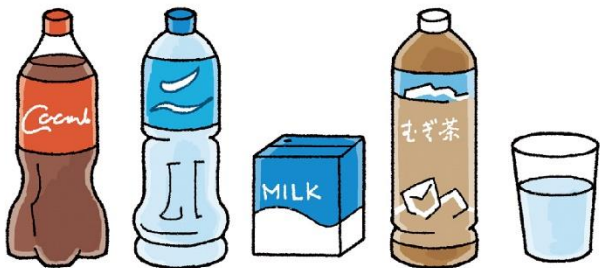
のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時^{とき}は、すでに水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}しているといわれています。わたしたちは体温^{たいおん}が高^{たか}くなると、汗^{あせ}をかくことで熱^{ねつ}を逃^にがして調節^{ちようせつ}します。水分^{すいぶん}不足^{ふそく}はその調節^{ちようせつ}する力^{ちから}を働^{はたら}きにくくしてしまいます。水分^{すいぶん}は少しずつこまめにとりましょう。

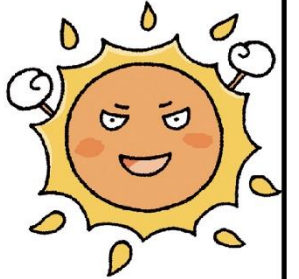
水分補給は何を飲む?

普段^{ふだん}は水^{みず}や麦茶^{むぎちや}などに^{あせ}しましょう。汗^{あせ}を多く^{おほ}かく時^{とき}は塩分^{えんぶん}も必要^{ひつよう}なのでスポーツドリンク^{スポーツドリンク}などの塩分^{えんぶん}を含む^{ふく}ものがよいでしょう。清涼飲料^{せいりょういんりよう}は糖分^{とうぶん}が多い^{おほ}ので、水^{みず}のかわりに飲^のむと糖分^{とうぶん}のとりすぎ^{おほ}になります。



熱中症とは

気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}い時^{とき}や激^{げき}しいスポーツ^{スポーツ}に^{あせ}よって脱水^{だっすい}や体温^{たいおん}が高^{たか}い状態^{じょうたい}になり、体温^{たいおん}を調節^{ちようせつ}する機能^{きのう}が働^{はたら}かなくなる^{おほ}ことです。放置^{ほうち}すると死^しに至^{いた}ることもあります。



熱中症^{ねっちゅうしょう}を予防^{よぼう}するために、汗^{あせ}をかいた分^{ぶん}はしっかりと水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}を補給^{ほきゆう}しましょう。高温多湿^{こうおんたしつ}の時^{とき}や風^{かぜ}がない時^{とき}は無理^{むり}をせず、適度^{てきど}に涼しい場所^{ぼしよ}で休憩^{きゅうけい}しましょう。



しっかりと食べて



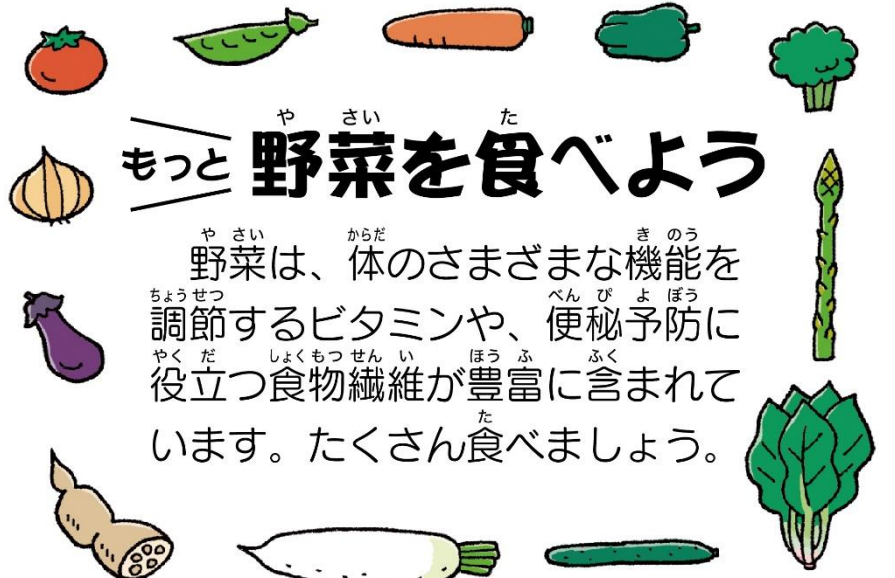
夏ばて予防!

夏^{なつ}は、そうめん^{そうめん}などのめん^{めん}だけを食^たべる機会^{きかい}が、多^{おほ}くありませんか? 暑い時^{あつ}こそ、栄養^{えいよう}バランスよく食^たべることが大切^{たいせつ}です。

めん類^{めんるい}には、たまご^{たまご}やハム^{ハム}、野菜^{やさい}などでたんぱく質^{たんぱくしつ}やビタミン^{びたみん}などを補^{おぎな}うようにしましょう。

もっと野菜を食べよう

野菜^{やさい}は、体^{からだ}のさまざま^{さまざま}な機能^{きののう}を調節^{ちようせつ}するビタミン^{びたみん}や、便秘^{べんぴ}予防^{よぼう}に役立つ^{やくだ}食物繊維^{しょくもつせんい}が豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れています。たくさん食^たべましょう。



みなさんこんにちは。栄養教諭^{えいようきょうゆ}の愛川^{あいがわ}です! だんだんと気温^{きおん}が上^あがってきましたね。食育^{しょくいく}だよりに書^かいてあることを参考^{さんこう}にして、暑い夏^{あつ}も元氣^{げんき}に乗り切^{のりき}りましょう!!