

1学期もあとわずかとなりました。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

7・8月の目標

夏の食事について考えよう

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

食事は3食きちんと食べよう！



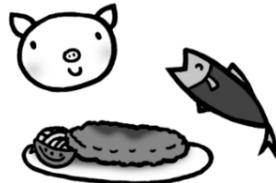
夏バテを防ぐためには、朝・昼・夕の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べよう！



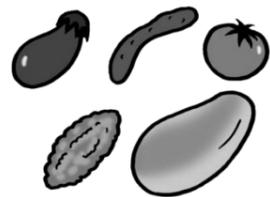
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

肉や魚など主菜のおかずをしっかりと食べよう！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスが崩れてしまいます。主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

夏野菜をたっぷり食べよう！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」ことです。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

食中毒に気をつけよう！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。



のどがかわいたとき、何を飲んでいきますか？

暑い夏は、甘くて冷たい清涼飲料水(ジュース)を口にする機会が多くなります。しかし、おいしく飲みやすいからといって、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病にかかるリスクを高めてしまいます。

清涼飲料水(ジュース)の注意点

●水分補給には向かない



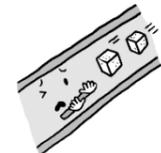
糖分の多い飲料は体に吸収されにくい。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクを上手に使おう。

●食欲がわかなくなる



血液中の糖分の量が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。

●生活習慣病の原因に



糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクを高めてしまう。

●体が疲れやすく、のども乾きやすい



ひどい場合は、急性の糖尿病「ペットボトル症候群」になってしまう危険性もある。

●虫歯になりやすい



口の中では砂糖水で歯がすすがれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯磨きを必ずしよう。

●太りすぎの原因に



使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられて太る原因になる。

熱中症に気を付けよう ～運動中の水分補給～

運動中の水分補給のポイント

- 1 運動を始める前にも水分を補給しましょう。
- 2 運動中は、15～20分ごとにこまめに水分を補給します。練習時間1時間につき500～1000mlは飲むようにしましょう。
- 3 気温が高い時やたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲みましょう。
- 4 冷たすぎる水分は避けましょう。水温が5～15℃を目安に(少し冷たく感じる程度)

スポーツドリンクの上手な飲み方

運動などで汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめですが、一口目の口当たりの良い味は砂糖の量が多めなので、そのまま飲むとかえってのどが渇くことになってしまいます。スポーツドリンクを同量の水で倍に薄めると、一口飲んだ時は物足りないですが、体に無理なく水分が補給できます。

オリジナルスポーツドリンク

〔材料〕

水 2ℓ

砂糖 大さじ8

塩 小さじ1

レモン汁 大さじ4

〔作り方〕

①ペットボトルに1ℓの水を入れる。

②砂糖・塩・レモン汁を入れて振る。

③残りの水を入れてさらによく振る。

