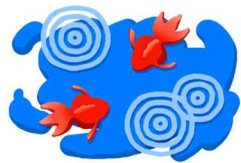


# 食しょくは人ひとを良よくする

北中学校 食育だより

2021. 7

発行 栄養教諭 加藤



ムシムシとした日ひが続つづき、暑あつさも厳きびしくなってきました。  
梅雨つゆが終おわると、本格的な暑あつさがやってきます。  
暑あつさに負まけないからだからだを作るつくためにも  
毎まい日の食しょく事をしっかりとるとるようにしましょ。



## 夏バテ予防は食生活から!

「夏バテ」って何だろう?

夏の暑さからくる体調不良をまとめたことばで、  
症状はさまざまです。

- 食欲しょくよくが落ちる
  - 疲れつかがとれない
  - 睡眠すいみん不足ふそく
  - おなかおなかの調子ちょうしが悪い
- などの症状しょうじょうを訴うてる人ひとが多いおほです。

どうして「夏バテ」になるの?

暑さによって、悪循環あくじゆんかんが起おこります。



この悪循環あくじゆんかんを断たち切きることが大切たいせつです

食事は1日のエネルギーのもとなので、  
食事の回数が減ってしまうと、  
栄養不足えいようふそくになって夏バテしやすくなってしまいます。



朝・昼・夜の食事時間を決めて、  
毎日しっかりと食べましょう!  
『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、  
バランスのよい食事を心がけましょう。

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、  
胃や腸の働きを悪くしてしまいます。  
清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の  
糖分が入っているものもあり、  
とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が  
含まれ、太りすぎの原因になることも  
あります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。  
夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、  
水や麦茶を飲みましょう。



暑くなると、野菜を食べる量も少なくなって、  
体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の  
摂取不足が心配されます。



体の抵抗力を高めるビタミンAと、  
暑さのストレスに体が負けないようにするための  
ビタミンCをしっかりととりましょう。

夏野菜では、ピーマンやトマトなどの  
色の濃い野菜ほど、ビタミンAや  
ビタミンCが豊富です。  
水分の補給にも役立ちます。

### 暑さをのりきるために ビタミンB1をしっかりとる

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。  
中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんな  
ど、のど越しのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリ  
ームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになったりする  
ので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の  
機能を保つはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く  
含まれる食品を意識してとりましょう。

