

# 食は人を良くする

ひとよ

しょく

食育だより

季節の野菜 オクラ

茨木市立北中学校

令和5(2023)年7月

梅雨があけると、いよいよ夏本番です。  
熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと取り暑い夏を元気にすごしましょう。

## 熱中症を防ぎましょう

### なぜ水が重要なのか

体は約60%が水分で構成され、血液や皮ふ、内臓などの細胞間に存在します。水分が不足すると、体内で栄養分をうまく運べなくなり、老廃物の排泄や体温調節がうまくいかず体の調子が悪くなります。

### ○水分補給のポイント

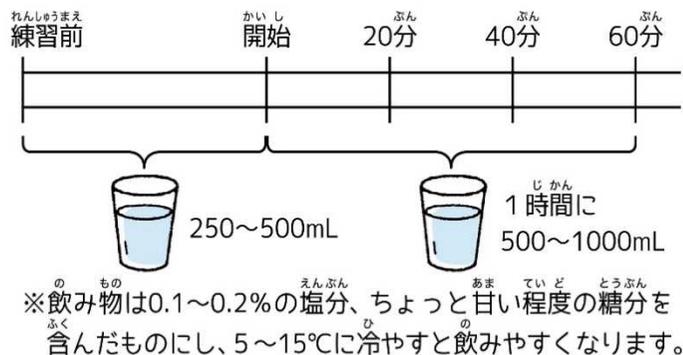
- **普段の飲み物は、麦茶や水を選びましょう**  
麦茶には汗をかくと不足しがちなミネラルも多く含まれています。
- **冷たすぎる飲み物はさげましょう**  
胃や腸にも負担がかかるため、10℃～15℃程度または常温のものがよいでしょう。
- **スポーツドリンクの飲み方に気をつけましょう**  
運動をしない人が日常的にスポーツドリンクでの水分補給を続けていると糖分のとりすぎになるので注意が必要です。



### ○運動中の水分補給のポイント

## 練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。  
具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。  
汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



★**ごっくん法** ごっくん1回は約20mL～30mL程度です。  
ごっくん9回でおおよそ250mLになります。

● **水分+塩分・クエン酸 (+糖分) を補給しましょう**

**塩分 (塩)**  
塩分と一緒にとると水分の吸収速度がより早くなり、脱水症状も改善されます。

**クエン酸 (レモン・梅干・酢 など)**  
疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。

**糖分 (さとう・はちみつ など)**  
スポーツドリンクなどは運動で消費したエネルギーと一緒に補給できるように糖分を加えているものが多くあります。

### ○朝食を食べましょう

人は寝ている間にコップ一杯程度の汗をかきます。暑い時期にはさらに多くの汗をかくことが考えられます。朝食を食べることで食事に含まれる水分が自然と体内にとり入れられると同時に、食事に含まれる塩分も効率よく体に吸収され、寝ている間に排出した水分を補給することができます。**朝練などがある場合は特にしっかりと食べましょう。**

### 栄養のバランスが大事です(^\_^)

炭水化物 (エネルギーになる)	+	たんぱく質 (体の組織を作る)	+	ビタミン (体の調子を整える)

### ちゅうがっこうきゅうしょく ～中学校給食より～

#### 7月7日七夕献立

ぎょうざ

こぶきいも

七タゼリー (ぶどうゼリーの上に☆型のみかんゼリーがのっています)

ひじきと豆の七夕マリネ  
☆型のにんじんや星に見立てたオクラが入ったさっぱりとしたサラダです。

栄養満点ビビンバ  
豚肉と野菜がたっぷり入っています。

