



もうすぐ梅雨が明け、いよいよ太陽が照り付ける季節がやって来ます。夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくり、充実した夏にしましょう。

夏バテ対策 3つのポイント

暑くなると体が疲れやすくなる原因のひとつは、ビタミンB1の不足です。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に使われるビタミンなので、甘い飲み物の飲み過ぎや穀類中心の食事が続くと、どんどん不足してしまいます。

ポイント1

夏休みのお昼ごはんが穀類だけの食事にならないように！

そうめんだけ、ラーメンだけの食事にならないように気をつけましょう。

肉や魚、卵のおかず(主菜)、野菜のおかず(副菜)を組み合わせさせて食べましょう。



やきそば

肉と野菜をたっぷり入れて!!
肉は、ビタミンB1の
多い豚肉がおすすめです!



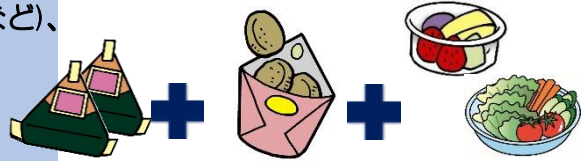
トマト



ヨーグルト

不足しがちな
カルシウムも
とれるといい
ですね。

コンビニで昼食を買う時も、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚など)、副菜(野菜など)がそろうように意識して食品を選びましょう。たとえば・・・
おにぎり + から揚げ + サラダ・フルーツなど



ポイント2

甘い飲み物の飲みすぎに注意!

ジュースやコーラ、サイダーなどには、かなりの量の砂糖が入っています。活動量が多い中学生の時期は、たくさんの水分を必要とします。

のどが渴いたからと、甘い飲み物で水分を補給していると、砂糖のとりすぎになり、それが夏バテや肥満の原因となります。

のどがかわいたときは、お茶か水を飲むようにしましょう。

ジュースなどは、
おやつの時
コップに入れる
などして、
量を決めて
飲むといいですね。



ポイント3

夏休みの間も「早寝、早起き、朝ごはん」

栄養バランスのよい食事をとることは、夏バテ防止にもっとも大切なことです。そのためには、朝昼晩の食事がしっかりとれるよう生活リズムを整えましょう。

早起きして朝ごはんを食べる、おやつを食べすぎないなど、食事を中心とする生活リズムに配慮することが大切です。

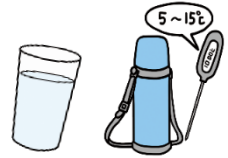


夏休みの間も
維持した
「よい生活リズム」は、
二学期からの
充実した学校生活に
きっと役立ちますよ!

脱水症状に注意

夏は、気温が高くなり汗を大量にかくので、水分が失われやすくなります。体重のわずか2%ほどが失われると、脱水症状を引き起こし、3%の減少で運動能力の低下も見られます。熱中症になる危険性が高まるので、こまめに水分を補給する必要があります。

こまめに水分をとろう！



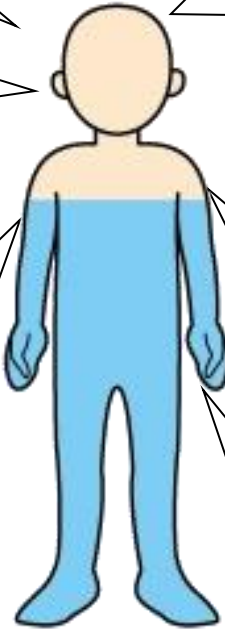
「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに少しずつ飲みましょう。

朝起きたとき、食事のとき、お風呂に入るとき、寝る前など定期的に飲むように心がけましょう。

ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめ！
スポーツをするときやたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクも活用しましょう。

*おすすめは以下の条件の飲み物

- 4~8%の糖分を含んでいる
- 0.1~0.2%の塩分を含んでいる
(ナトリウム量 40~80mg/100ml)



水温が5~15°C(少し冷たく感じる程度)に冷えたものが体への吸収が最もよいといわれています。

冷たすぎる飲み物は胃腸の働きを悪くさせ、夏バテの原因になる可能性があります



一度にたくさんの量を飲むことも胃腸に負担をかけるので

コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲みましょう。



運動は250~500mlの水分を事前に補給してからにしましょう。

運動中は15~20分ごとに給水を心がけましょう。1時間で約500~1000mlを目安に！



食事でも水分補給を

飲み物だけでなく、ごはんやみそ汁、スープ、生野菜などの食事からも水分補給ができます！

寝ている間は想像以上に汗をかいているので、朝ごはんでもしっかり水分補給をしましょう。

朝ごはん！



夏休みに作ってみよう！

~キムチ入りめった汁~

〈材料〉 (4人分)

- 豚肉スライス…80g
- 酒……………大さじ1
- にんじん……………1/8本
- たまねぎ……………1/2個
- ジャガイモ……………1個
- ごぼう……………1/2本
- キムチ……………50g
- ねぎ……………1/3本
- だし汁……………450cc
- みそ……………大さじ2と1/2

〈作り方〉

- 1 豚肉に酒をふっておく。
- 2 にんじんとじゃがいもはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、ねぎは小口切りにする。
- 3 お湯をわかし、豚肉を入れてアクをとる。
- 4 豚肉に火が通ったら、にんじんとごぼうを入れてアクをとる。
- 5 だし汁を加え、じゃがいも、たまねぎを入れる。
- 6 材料がやわらかくなったら、キムチ、みそ、ねぎをくわえて出来上がり！



郷土料理の『めった汁』食欲のない時でも食べやすいようにキムチが入っています！