

7月に入り、夏の暑さも本格化してきました。気温が高くなり、食欲も落ちやすい時期です。食事や水分補給などに注意して、充実した夏を送ってほしいと思います。

～7月の給食目標～

夏の健康と栄養

について考えよう



水分補給について

私たちの体は、約50%から60%が水分です（体重50kgの場合、約30Lが水分）。水分にはどのような役割があるのでしょうか。

水分の役割



①栄養素を溶かして運ぶ ②不要なものを体外に出す ③汗をかくて体温調節をする

なぜ、のどが渇くの？

暑いときや運動をしてたくさん汗をかくと、のどが渇きますね。これは、**体内の水分が足りなくなって**、「水がほしい」という合図なのです。

汗をかくと**体の水分が体重の2%（体重50kgの場合、水分1L）以上失われると**、運動能力が低下したり、体温を調節する機能が低下したりします。



いきなり汗がひくときがあるのはなぜ？

たくさん汗をかいていたのに、いきなり汗がひいたのは、汗をかいて体温調節をすることよりも、**体内の機能の維持を優先させるため**です。つまり、**すぐにでも水分をとらないと「危険」な状態**といえます。「汗がひいてよかった～」なんて思って、そのままいることのないようにしましょう (>_<)

熱中症＝暑い外で運動？

熱中症は、おもに体内の水分が不足している状態でおこります。日常生活でも水分は緩やかに失われているので、朝から水分をとらずにいると、運動をしていなくても水分が不足します。水分をあまりとらずにいて、午後になって頭が痛くなってきたことはありませんか？これは、熱中症の一種である「熱疲労」の可能性がります。室内で過ごしていても、1時間に1回は少量の水分補給をするように心がけましょう。



●水分をとるタイミング●

のどが渇いたと感じる前に、少しずつこまめに水分をとるのがベスト！！



①運動前（ゆっくりと250～300mL程度の水分をとる。）

※水分が失われる前に飲むものは、糖分や塩分を含んでいないものをおすすめ。

②運動中（15～20分おきに水分補給をする。量は1時間で500mL～1L程度。）

※ハードな運動で、たくさん汗をかいたときに、お茶や水だけを飲むと、脱水症状から抜け出す前に、のどの渇きがなくなってしまい、飲むのをやめることにつながります。特に、1時間以上運動を続けるような場合は、糖分や塩分を適度に含んだスポーツドリンクがおすすめです。

※緩やかな発汗やレクリエーション時には、スポーツドリンクを多用すると、糖分や塩分をとりすぎてしまうので、水や麦茶がおすすめです。



③入浴前後（コップ1杯程度の水分をとる。）

④就寝前や起床時（寝ている間にも汗をかくので、コップ1杯程度の水分をとる。）

試合前後の食事について

体づくりには、様々な**栄養素**が必要です。不足している栄養素があると、思うようにトレーニングの効果が上がらなかったり、けがや体調不良の原因になったりします。

➡「**食事はトレーニングの一部**」と考えることができます♪

体はすぐにつくられるわけではないので、まずは**日々の食生活を大切に**しましょう。また、**試合前は緊張したり、ストレスを感じたりと消化機能が低下しがち**です。当日の食事管理に失敗しないように、**事前に試合を想定し自分にあった配分を知っておく**とよいですよ😊

《日々の食事》

持久力や筋肉をつけるために、エネルギー源となる**炭水化物（糖質）**、疲労回復やエネルギー代謝に不可欠な**ビタミンB群**、効率よく筋肉をつくるために、量ではなく複数の食材からたんぱく質をとること、強い骨をつくるために**カルシウム**、腱や靭帯を強くする**ビタミンC**、免疫力を高める**ビタミンA・C**をバランスよくとっておくことが大切です。

《前日》

いつもよりおかずは少なめに、炭水化物（糖質）が豊富に含まれる主食を多くとるようにします。油っぽい料理や食物繊維の多い根菜類は避けます。

《当日》

朝食は消化時間を考えて、試合の3～4時間前くらいまでに済ませます。内容は、炭水化物（糖質）を多く含む**ご飯**やパン（おすすめはご飯！パンは脂肪が多いものもあるので注意が必要）、**ビタミンC豊富な果物**をしっかりとります。そのほかのおかずも、油の少ない料理・ゆでた野菜など、**消化のよいもの**をとるようにします。

試合時間や試合回数を考えながら、合間に炭水化物（糖質）が手軽にとれる補食を用意しておくとういことです（おにぎりやバナナなど）。

水分不足はパフォーマンス低下につながるので、**適度な水分補給**もお忘れなく！



《試合後》

疲労回復のために、早めに炭水化物（糖質）・たんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給するようにします。特に、運動後、筋グリコーゲン（筋肉を動かすエネルギー）や筋肉の回復をよくするためには、遅くとも**2時間以内**に**炭水化物（糖質）**や**たんぱく質**をとることが大切です。運動後、手軽に水分や炭水化物（糖質）がとれる「オレンジジュース」がおすすめです。

スポーツマンチェック

あなたはどんな食生活をしていますか？チェック☑していきましょう！

チェック

- ①主食（ご飯・パン・麺類）をあまり食べない
- ②肉や魚・大豆（大豆製品）をあまり食べない
- ③牛乳はほとんど飲まないし、乳製品もあまり食べない
- ④あさりやしじみ、レバーはほとんど食べない
- ⑤野菜をあまり食べない（1日の野菜摂取目安量は350gです！）
- ⑥果物をあまり食べない
- ⑦間食は炭酸飲料や甘いお菓子・スナック菓子を食することが多い
- ⑧試合前はこってりしたものを食べてスタミナを補給する
- ⑨サプリメントで補っているの、食生活のバランスはよいと思う
- ⑩練習後はのどがとても渇いている
- ⑪帰宅後は疲れていて、食事はあまり食べられない
- ⑫朝起きた時、疲れが残っていると感じる事が多い
- ⑬部活動などの練習中にスタミナ切れを感じる事があある
- ⑭よくけがをする
- ⑮よくめまいを感じる

【チェックが0～2個】

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**ほぼ理想的です♪**

→現在の食生活を維持して、さらに競技力を磨いてください。ただし、⑩から⑮に該当する人は、原因を考えて改善に取り組みましょう。

【チェックが3～8個】

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**あと一歩です！**

→ワンランク上の選手になるためには、現在の食生活を改善する努力が必要です。まずは1つずつ、バランスのよい食事を目指していきましょう。

【チェックが9個以上】

スポーツマンとしてのあなたの食生活は**要注意です…！！**

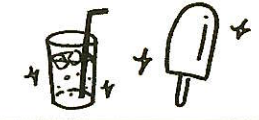
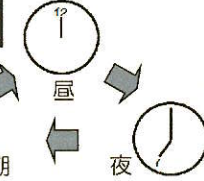
→現在の食生活を続けていると、疲労やけがなどでダウンする恐れがあります。スポーツをする上で、食事がいかに大切かをしっかりと理解して、できることから改善していきましょう。

参考：いきいきちばっ子中学生版（千葉県学校栄養士会）

★夏を元気に過ごすための食生活3つのポイント★

規則正しい食事

（1日3食、時間、栄養バランス）



冷たいものとりすぎに注意

適切な水分補給

（少量をこまめに&毎回の食事から）



きゅうりやトマトなどの夏野菜には水分がたっぷり！

夏バテの予防にとりたい食品

梅干し・酢・かんきつ類
（クエン酸） など

クエン酸には
疲労回復効果があります。

豚肉・うなぎ・納豆 など
（ビタミンB₁）

炭水化物（糖質）から
エネルギーを作るために
大切な栄養素です。

レバー・乳製品・海藻類
（鉄やカルシウム） など

不足しがちな栄養素です
が、体の機能を保つために
大切です。

給食レシピより

★豆苗とハムのナムル★



7月6日に給食で提供した「豆苗とハムのナムル」。和え物・サラダ系は残菜5%を超えがちなのですが、「豆苗とハムのナムル」はよく食べていた野菜料理の一つです。生でも食べられる豆苗ですが、加熱することで、豆苗が苦手な人も食べやすくなります。また、酢にはクエン酸が含まれ、炭水化物（糖質）の体内での分解・利用をスムーズにする働きがあります♪
（クエン酸が不足すると、疲労の原因になる乳酸が筋肉にたまり、疲れやすさの原因の一つになります。）

～材料（4人分）～

- ハム（千切り） 4枚（50g）
- もやし 1/2パック（100g）
- 豆苗（3cm幅） 1パック（100g）
- ごま油 炒め油（適量）
- A 塩 少々
- 〔こしょう 少々〕
- B 〔ごま油 小さじ1（3g）〕
- 〔ラー油 適宜（1滴程度）〕
- 〔しょうゆ 小さじ1（6g）〕
- 〔砂糖 小さじ2/3（2g）〕
- 〔塩 少々〕
- C 〔酢 小さじ1（5g）〕
- 〔粉からし 小さじ1/3（0.5g）〕

～作り方～

- ※Bの調味料は加熱して煮溶かし、冷ましておく。
- ※Cの粉からしは、少量のぬるま湯で練る（やや固め）。
- ①ごま油で、ハム・もやし・豆苗を炒め、Aで下味をつける。
- ②BにCを加える。
（からしは、ほかの調味料で少しずつ混ぜのばしてから加えるとダメにならない。）
- ③①と②を和える。