食育だより

令和６年７月
船橋市立習志野台中学校

今年も猛暑になりそうですね。夏休みまであと少しです。急激な暑さから食欲が落ち、体調を崩すことのないように、バランスのよい食事をし、食の面から体をサポートしましょう。

夏ばてを防ぐにはどうしたらいいの？

「夏ばて」って何だろう？

「夏ばて」というのは、夏の暑さからくる体調不良をまとめた言葉で、症状はさまざまです。暑さで食欲が落ちてしまう、疲れが取れない、睡眠不足、お腹の調子が悪いといった症状を訴える人が多くみられます。

どうして夏ばてになるの？

原因はさまざまですが、例えば、暑さによってだるくなり、喉が渇き、食欲がなくなります。そのため、冷たくて甘い飲み物をたくさん摂り、お腹がいっぱいになって食事量が減り、栄養不足になったりします。胃が冷やされると消化力も衰えます。また、夏は熱帯夜のために寝苦しくて睡眠不足になりがちです。そのほかにも、冷房が効いて乾燥している部屋から蒸し暑い室外へと出入りするといった、暑さや湿気の急激な変化に体のリズムや体温調節の仕組みがついていけないといったことも夏ばての原因となります。

夏ばて防止のためには、どんな食事を心がけると良いの？

冷たいアイスクリームやそうめんばかり食べるような食生活は避けましょう。糖質（炭水化物）に偏り、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル（無機質）といった他の栄養素が不足してしまいます。トマト、なす、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜にはビタミン A、C、カリウムや水分が豊富なので、汗で失った水分やミネラルを補給するためにも積極的に食べましょう。また、香辛料や酢、みょうがや大葉などの香味野菜は食欲増進作用があります。人気のカレーライスも、辛味が食欲を増し、ご飯や肉、野菜をたくさん食べられるので夏ばて防止におすすめの料理です。また、「土用の丑の日」にうなぎを食べる慣習がありますが、これは江戸時代に平賀源内が宣伝したのが始まりと言われています。うなぎには良質のたんぱく質やビタミンが豊富に含まれているので、夏バテ防止にはぴったりです。

夏野菜にはビタミンＡ・Ｃ、カリウムや水分が豊富で暑い夏にぴったり！

カレーの辛味が食欲を増し、ご飯や肉もたくさん食べられます。

新版それいけ！子どものスポーツ栄養学より引用