

食育だより

2024, 7, 10
船橋市立大穴中学校



暑い日が続いています。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝食をしっかりと食べることが大切です。

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

なぜ、水分をとらなければならないの？

水は生きていく上で欠かせないものです。私たちの体の60～70%は、水分で出来ています。その水分は、体のすみずみに栄養を運び、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は、汗や尿として出てしまいます。暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

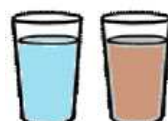
○水分をとるタイミング

「のどがかわいた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むよう心がけましょう。



○ふだんは水か麦茶を

ジュースや甘い炭酸水はNG。糖分の多い飲料は、体への水分補給をさまたげます。運動をして、急に汗をかいたときは、スポーツドリンクも活用しましょう。



○適温は5℃～15℃

冷やしすぎは、体に良くありません。冷たすぎる水分は、避けましょう。炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になるので気をつけましょう。



○一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲がなくなる原因になります。コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。



○3回の食事からしっかりとる

水分を補給するのは、飲み物からばかりでは、ありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもとれます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給なのです。



○野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質（ミネラル）やビタミンの補給にも役立ちます。「飲む」だけでなく、「食べる」水分補給も大切です。



夏の食生活チェックシート

○（はい）・△（時々）・×（いいえ）がいくつあるかな？

1 朝食を必ず食べる 	2 決まった時間に食事をする
3 水分補給は水やお茶が多い 	4 夏野菜や果物をよく食べる
5 冷たいものを食べすぎない 	6 インスタント食品をあまり食べない
7 夕食以降は間食をしない 	あなたの合計は何点？

○ (2点) ...	<input type="text"/> 個	合計 <input type="text"/> 点
△ (1点) ...	<input type="text"/> 個	
× (0点) ...	<input type="text"/> 個	

合格です！ 暑い夏も元気で乗り切れるでしょう。この調子で食生活が乱れないようにしましょう。
12点以上

もう少しです ○がつかなかった項目についてどうしたら改善できるのか考えましょう。
4～11点

がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。
3点以下

夏バテに気をつけて夏を元気に過ごしましょう！