7月 食育だより

毎月１９日「食育の日」発行

№42（令和元年度№3）
令和元年７月１９日
水戸市立見川中学校　栄養教諭

梅雨が明け，夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。そして夏休みも始まります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく，また暑さで食欲もなくなりがちです。このような時こそ朝ごはん，昼ごはん，夕ごはんの３食を規則正しい生活のガイドにして，栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさん書く夏には，水分の補給が欠かせません。この時期特に心配される熱中症を防ぐためには，のどが渇く前にこまめな水分保給をすることが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約６～７割が水分です。水は体の中で栄養分を運んだり，また体に不要なものを汗や尿として外に出したりするときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の３％以上の水分が失われると。この体温調節機能に影響が出るといわれています。

●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは，すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前，そして運動中も時間を決め，こまめに水分を補給します。運動前後で，体重の変化や尿の色などにも気を付けて，体調を管理しましょう。

●どんなものを飲めばいい？

ふだんは，糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。運動などをして大量に汗をかいたときには，スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。ただし，糖分や食塩も多く含んでいますので，口当たりがよいからといって，日常的に飲むのはあまりおすすめしません。

練習の前後で体重を量り，表などに記録しましょう。翌日の練習前に少なくとも減った分の８０％は回復しているようにします。回復していなければ「水分補給が足りない」，「食事が足りない」，「睡眠不足」などの原因を見つけて改善します。また，尿の色が運動後にふだんより濃くなっていれば水分が不足している，薄くなっていれば水分が多いということです。

「夏バテ」に要注意！

夏は暑さで食欲がなくなり，体が疲れやすくなる「夏バテ」が起こりやすくなります。

３食きちんと食べる！

「健康は食事から」１日３回の食事をバランスよくきちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり，夜ふかししたりすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり，生活リズムを崩します，「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

「主菜」「副菜」落ちに注意！

暑くなると，冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け，たんぱく質やビタミン，無機質（ミネラル）が不足します。意識して主菜，副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。

冷たいもののとりすぎ注意！

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め，消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも，冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また，糖分の多いジュースは水分補給に適しません。

夏のお弁当作りに注意すること！

夏休みになると，部活や塾，行楽へ出かける時にお弁当を持っていく機会が多くなります。暑い時期に安全なお弁当を食べるためには，食材の選び方や，詰め方，保存の仕方について注意しなければならないことがあります。

１　よく冷めてからふたをする

おかずにはしっかりと火を通し，時間がないときは，粗熱をとったあと冷蔵庫で冷やすのもおすすめです。

２　野菜とごはんを一緒に入れない

水分が多い野菜はいたみやすいので，できれば別の容器に入れましょう。生野菜を仕切りに使うのではなく，お弁当用のカップで仕切りましょう。

３　味つけや食材の工夫を

味つけはやや濃い目にし，梅干しや酢，からしやワサビなどの抗菌食材を使うと菌を減らすサポートをします。

ミニトマトのへたには菌が多いので，取ってから良く水洗いをして入れましょう。

４　お弁当箱の消毒

お弁当箱はただ洗うだけではなく，熱湯消毒をすることで雑菌を除去できます。

５　保冷剤もつけて

食中毒の菌は 25 度以上で活発化するので保冷剤で冷やして早めに食べましょう。（常温で放置すると，４時間で菌数がピークに達します。）