

7月食育だより



令和4年7月12日
毎月19日は食育の日
八尾市立上之島中学校

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため、体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごすために栄養と休養をしっかりとるよう心がけましょう。

しっかり食べて夏バテを予防しよう

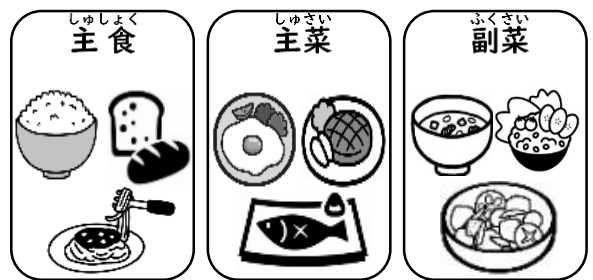
○朝・昼・夕の3度の食事をとり、生活リズムを整えよう

3度の食事をできるだけ毎日同じ時間に食べることで、生活リズムが整います。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、1度でも食べないと栄養が偏りやすく夏バテや熱中症の原因になります。夏休みも毎日規則正しく食事をするようにしましょう。



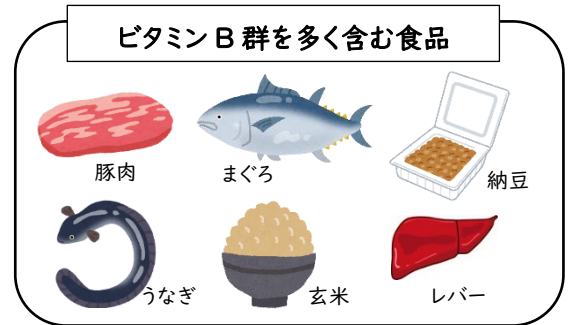
○栄養バランスのとれた食事をとろう

暑くて食欲がないからと、麺類だけといった食事ばかり続けていると、タンパク質・ビタミン類などの栄養が不足し、夏バテの原因になります。1品小鉢を追加したり、具をのせるなど主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせてとるようにしましょう。



○ビタミンB群をとろう

ビタミンB群は体の中でエネルギーを作るときに必要なビタミンです。ビタミンB群は汗や尿で排出されやすく、夏には不足しがちです。毎日の食事からビタミンB群をとるようにしましょう。ビタミンB群は、豚肉、レバー、うなぎ、大豆製品に多く含まれています。



○風味をプラスしよう

チャーハン、サラダ、天ぷらの衣に+カレー粉
冷しゃぶ、冷奴、サラダに+梅肉、ごま、レモン、しそ
炒め物に+豆板醬でピリ辛に!

食欲増進効果

疲労回復効果



水分補給も大事!

人間の身体に含まれる水分量は、体重に対して50~80%です。水分は体の様々な働きに関係しているため、水分量の5%を失うと立ちくらみや頭痛など脱水症状や熱中症の症状が現れます。汗をたくさんかくこの時期は、特にこまめな水分補給を心がけましょう。

こまめに

少量ずつこまめに飲むと
吸収しやすいです

意識的に

のどが渇く前に飲む

運動した後も

運動時は汗によって水分が失われやすいです

