



# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市竹見台中学校  
令和5年7月19日



## もうすぐ夏休み♪♪

気温が高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど、体調をくずしている人はいませんか？夏休みは自由に使える時間が増える分、しっかりと自分で管理することが大切になってきます。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をこころがけて、日頃から予防し、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう！！



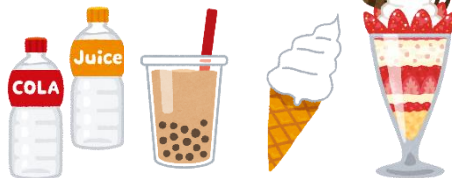
## 夏の食生活について

### 栄養バランスのよい食事を！



暑いからと、冷たい麺類ばかり食べたり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスが崩れてしまいます。夏バテにならないように、いろいろな食べ物をとりましょう。

### 糖分のとりすぎ注意！



冷たいアイスやジュースには砂糖がたくさん入っています。量を決めるなどして、食べすぎないようにしましょう。

## こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。

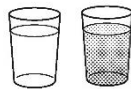
体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。「のどがかわいた」と感じた時はすでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分補給をしましょう。

### 冷たいものをとり過ぎないようにしよう



©少年写真新聞社2023

## 水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。



カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

## カフェイン入りのものに注意

## 夏休み生活リズムをととのえよう！







「土用のうなぎ」について、知っていますか？土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。

夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑うしの日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内（エレキテルなどで有名な天才）が売り上げ不振のうなぎ屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして人気になったから…という節が有名です。

うなぎは栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も経験的にそれを知っていたのかもしれませんがね。

