



食育だより

令和元年7月18日
八丈町立三根学園富士中学校
No.4
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 武井 祐里佳

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏は海やプール、夏祭り、部活など楽しいイベントが盛り沢山です。しかし、暑さで食欲が低下してしまうことがあります。食欲が低下すると体力も低下してしまいます。また、夏休みは給食がありません。好きなものばかり食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。夏バテや生活習慣病の発症の原因にもなりかねません。規則正しい食習慣も意識してより良い夏休みにしていきましょう。

7月の食育目標

暑さに負けない体を作ろう

これを食べて夏バテ予防!

夏は体に熱がこもりやすいため、体を冷やす食材がオススメです。また、暑さや湿気で食欲が落ちやすいため、水分の多い食材や消化吸収を上げる食事、食欲増進に役立つ食材も効果的です。

○体の熱をとり、水分代謝を上げる



＜オススメ食材＞

- ・とうがん…淡泊で食べやすく、水分補給もできる
- ・きゅうり…ほてりを鎮め、むくみ防止が期待できる
- ・トマト…体の熱を冷まし、食欲不振に効果がある
- ・すいか…頭をすっきりさせ、水分補給に役立つ



○心身の疲労回復



＜オススメ食材＞

- ・モロヘイヤ…たるさ解消に役立つ
- ・たこ…疲労回復や、肝機能向上に役立つ
- ・うなぎ…全身疲労を改善し、滋養強壮に有効とされる



○食欲増進



＜オススメ食材＞

- ・ゴーヤ…イライラを鎮め、夏バテ予防に役立つ
- ・みょうが…血の巡りを改善し、解毒作用が期待できる
- ・しそ…胃液の分泌促進や健胃作用が期待できる
- ・しょうが…胃腸の動きを整えるのに効果がある



酸味や辛味のある調味料を使うことも疲労回復や食欲増進にはオススメです! 冷たいものを食べたり飲んだりしがちですが、冷たいものの摂り過ぎは体を冷やし過ぎてしまったり、夏バテになりやすくなったりするため、気を付けましょう。

今月号は氏部先生より「熱中症予防」について 記事を書いていただきました！

1学期も残すところわずかとなり、楽しい夏休みも目前になりました。夏というと毎年のようにニュースになるのが熱中症です。死者も出てしまう熱中症ですが、自分にならないと思う人がほとんどではないでしょうか。しかし実は身近な問題なのです。

私たちの身体の約60%は水分です。特に中学生期は、身体全体の水分が占める割合が大人と比べて多くなります。また運動をすると身体は大量の熱を発生します。そうすると内臓機能が低下し、疲労を感じたり、集中力が低下したりとパフォーマンスがダウンするためそうならないように、体は自動的に汗をかき、熱を外に出そうとします。特に部活動などの運動中は水分が不足すると、運動能力に影響してしまうので、パフォーマンスを持続させるためにも、汗で失った水分の補給がとても大切です。

【水分補給には3つのポイントがあります】

①1日を通して水分を摂り続ける

運動中はもちろんですが、日常の中でも水分の意識を高めていかないとはいけません。一流のアスリートには、常に水の入ったペットボトルを持ち歩いている人が多くいます。それは水分は1度で吸収されないことがわかっているからです。1度にたくさん飲んでも、吸収されずに尿として出ていってしまうために、平常時はコップ一杯ほどの量をこまめに分けて飲むのが好ましいです。

②練習に合わせた水分補給

練習が始まる30分前までに、250～500mlを飲んでおきます。直前に水分をとり過ぎると胃が重くなり、運動の負担になるので、直前のがぶ飲みは禁物。

練習中は、15～20分に1回、約コップ1杯(200l)の水をこまめに飲んでいきます。(1時間で500～1000ml程度を補給できると望ましい)

長時間の練習や大量に汗をかく場合は、ミネラル分や糖分を含んだスポーツドリンクを併用するのが望ましい。練習後の水分補給も大切ですが、がぶ飲みすると食事がなかなか食べられなくなるので注意が必要です。



③失われたミネラルを理解する

練習をすればたくさん汗をかくので、出した分の水分と塩分(ナトリウム)を補給しなければなりません。ただし同時にカリウム、鉄、亜鉛などのミネラルも失われていることを忘れてはいけません。これらのミネラルは、スポーツドリンクだけでは補えないので、それも考えて食事で補う必要があります。そういった補給が、熱中症予防に繋がります。参考に以下の例を挙げておきます。

- マグネシウム (大豆製品、雑穀米、玄米、大豆製品、アーモンド、海藻類など)
- 鉄 (赤身の肉や魚、貝類、小松菜、ほうれん草、ひじきなど)
- 亜鉛 (貝類、牛肉、魚介類、卵、高野豆腐、切り干し大根、納豆、ナッツ類)

熱中症は、運動している時だけでなく、いかに準備をしておくのが大事になります。ぜひ日頃から意識を高めて取り組んでいきましょう！