7月 食育便り

２０２０年７月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりしていると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。１日３回の食事をバランス良く食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

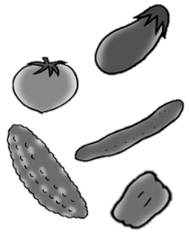
夏を元気に過ごすための食生活のポイント

★朝ごはんは必ず食べよう

〇１日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
〇朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

★夏野菜をしっかり食べよう

〇ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
〇夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



★こまめに水分をとろう

〇ジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
〇汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

★冷たいものは、ほどほどに

〇アイスやジュースなど、甘くて冷たいものを取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
〇冷たいものばかりでなく、温かい飲み物・料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

MEMO
暑い夏にぴったりのそうめん…
めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。
具だくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。

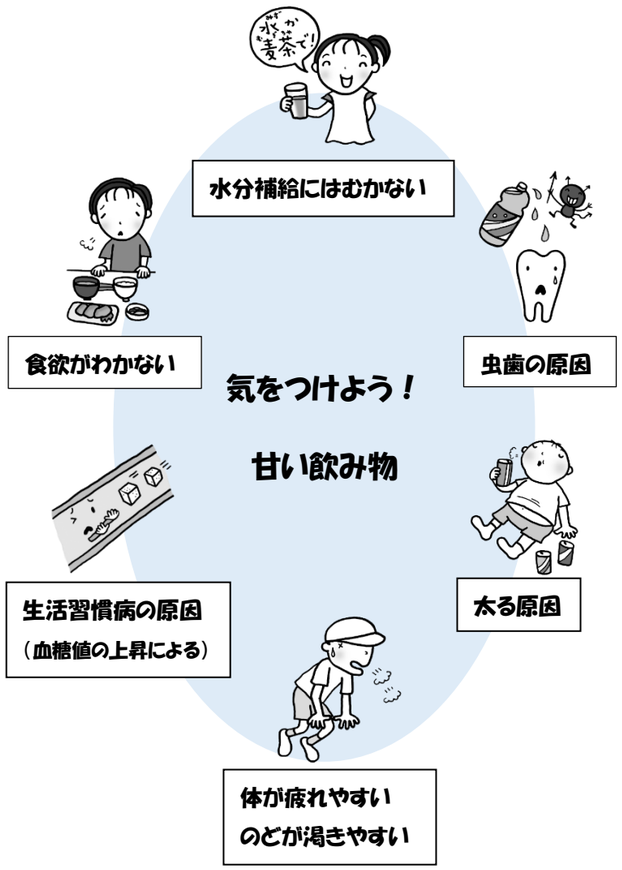
こまめな水分補給

人間の体の６０～７０％は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などにより体の水分が失われやすく、「のどが渇いた」と感じたときには、もうすでに体内の水分は足りなくなっています。補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。そうならないためにも「のどが渇いた」と感じる前から水分をとることが大切です。
一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度の量をこまめに飲みましょう。

水分補給のタイミング（汗をかく前）
朝 起きたとき、寝る前、運動前、お風呂の前　等

のどが渇いたら　何を飲む？

のどが渇いたときに、水や麦茶ではなく、冷たいジュースなどを飲んでいませんか？ジュースなどの甘い飲み物には砂糖がたくさん含まれています。水分補給の目的でジュースを飲み続けていると、体に悪影響を及ぼすこともあります。ジュースを飲むときは、量を決めて飲みましょう。



栄養成分表示（100ml あたり）	
エネルギー：	○○ Kcal
たんぱく質：	○○ g
脂　質　：	○○ g
炭 水 化 物：	11.3ｇ
食塩相当量：	○○ g

ジュースに含まれる砂糖の量は、栄養成分表示の炭水化物の量を見ましょう。
100ml あたり　　11.3ｇ
→１本 500ml では　56.5ｇ
１日の砂糖摂取量めやす　25ｇ以下