



# 7月食育だより

令和6年7月  
南砺市立井波中学校

暑い日がだんだん多くなってきました。そろそろ本格的な夏の暑さがやってきます。熱中症や夏ばてを予防するには、食生活が重要です。栄養バランスのよい食事を心がけたり、冷たい物のとり過ぎに気を付けたりしましょう。

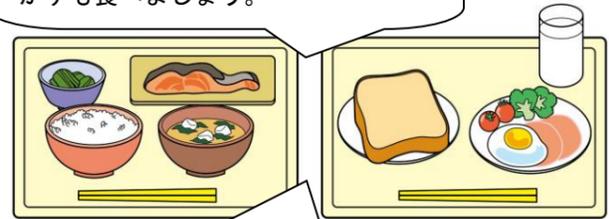


## 暑さに負けない体をつくろう

### ① 朝ごはんをしっかり食べよう

人は寝ている間に、約500mLの水分が汗等で蒸発すると言われており、起床時の体は「水分不足」の状態です。朝ごはんは「エネルギー補給」という重要な役割がありますが、熱中症予防の点では「水分・ミネラル・塩分補給」の役割もあります。必ず朝ごはんを食べて、登校しましょう。

野菜や果物には水分やミネラルが多く含まれるので、主食だけでなくおかずも食べましょう。



みそ汁や牛乳等、汁物や飲み物もとることで、より水分がとれます。

### ② 水分補給はお茶か水

つい飲んでしまいがちな清涼飲料水は糖分が多く、その量は10%前後です(下図参照)。清涼飲料水の飲み過ぎは食欲を低下させ、夏ばての原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給はお茶や水にしましょう。スポーツ飲料は体によいイメージがあるかもしれませんが、糖分が多く含まれます。激しいスポーツで大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐等の病気によって水分が失われたりしたとき以外は控えましょう。

★ 清涼飲料水に含まれる砂糖の量(500mL当たり、スティックシュガーは1本約3g)

炭酸飲料	乳性飲料	フレーバーウォーター	スポーツ飲料
 18本(約55g)	 18本(約55g)	 8本(約24g)	 11本(約34g)

中学生は1日の砂糖の摂取量を約25g(スティックシュガー8本分)以内におさめましょう。



### ③ 夏野菜をたっぷり食べよう

太陽をいっぱい浴びた夏野菜には、ビタミン類が多く含まれています。

暑さでほてった体を冷やします。

色が濃くてはっきりとしたものが多く、見た目に食欲を刺激します。



生で食べられるものが多く、簡単に栄養を補給できます。

夏ばてを防ぎます。

#### ゴーヤ



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

#### ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあります。

#### トマト



トマトの赤い色は「リコピン」という色素によるものです。リコピンは免疫力を高めたり、肌をきれいにしたりする効果があります。

#### オクラ



ねばりのもとである「ムチン」には、胃の粘膜を保護したり、消化を助けたりする働きがあります。

#### なす



焼いたり、煮たり、炒めたり、揚げたり、漬物にしたりと、いろいろな料理でおいしく食べることができます。

#### きゅうり



私たちが食べているきゅうりは、未熟な若い実のうちに収穫したものです。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれます。