

給食ニュース

一口メモ

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんとするようにしましょう。



夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



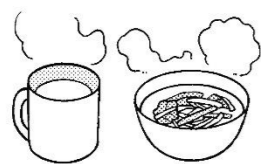
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものも取ります。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

©少年写真新聞社2022

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防するために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



自分の体調を
しっかり
確認しよう！

きゅーたん

©少年写真新聞社2022

スポーツと栄養

運動後の疲労回復を早めるには

部活動やスポーツクラブなどで日常的に運動をしている人が、疲労を速やかに回復させるためには、補食をとったり、早めに夕食をとったりする工夫が必要です。

練習や試合の後、すぐに夕食が食べられる場合には、糖質（ご飯やパンなど）やたんぱく質（魚や肉、卵など）、ビタミンB1（豚肉や豆、豆製品など）がしっかりとれる栄養バランスのととのったものにします。試合や練習後から夕食までの時間が長くあいてしまう場合には、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの補食をとって糖質やたんぱく質を補います。そうすることで、速やかな疲労回復につなげることができます。

また、疲労回復には休養や睡眠も必要です。事務室の前の食育掲示コーナーに掲示してあります。是非見に来てください。

