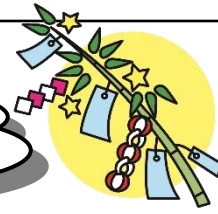


7月

きゅうしょくだより



令和3年7月

呉市蒲刈学校給食共同調理場

気温が高く、蒸し暑い日が続いています。こんな日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養のバランスがとれた食事をしていくことに気を配り、暑い夏の本場に向けて体調を整えていきましょう。

こまめな水分補給で、夏を元気に過ごしましょう!!

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前に、こまめに水分補給することも大切です。

●なぜ、必要なの？

人の体重のおよそ60～70%は水分と言われ、水分は体の中で栄養物質を運んだり、体にとって不要なものを汗や尿といっしょに体の外に出したりするとき欠かせません。また、汗をかくことで、体温も調節されます。そのため、体重の3%以上の水分が失われると、体温調節機能などに影響が出ると言われています。



●のどが渇く前に、こまめに!!

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分量が不足していると言われています。また、一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯ほどの飲み物をゆっくり飲みましょう。

運動をする人は、運動前、運動中も時間を決めて、こまめに水分補給をしましょう。運動前後での体重の変化や尿の色などにも気をつけ、体調の管理をしていきましょう。



●どんな飲み物を飲めばいいの？

普段は糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分の補給に適している飲み物です。ただし、冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めたりするので、冷たい飲み物を飲むときには、5～15℃くらいが適温と言われています。

運動などをして大量に汗をかいたときには、無機質（ミネラル分）が入っているスポーツ飲料などを上手に活用しましょう。



今年度も「防災給食」を実施します。

蒲刈学校給食共同調理場では、「呉市学校防災週間（7月4日～10日）」期間中の7月5日（月）に、防災給食を実施します。

今年度は、被災したことによりライフラインが停止し、備蓄品や支援物資などによる食事（飲用牛乳を除く。）を想定した給食を予定しています。

カテキンやカフェインには利尿作用の効果があり、トイレの回数が増えることで、体の水分量が減り、脱水を起こす場合があります。

水分の補給でカテキンやカフェインが含まれている「緑茶」や「コーヒー」、「紅茶」などを飲む場合には、飲み過ぎに気をつけましょう。

