7月 きゅうしょくだより



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，元気に夏を過ごしましょう!!

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が大切です。

●なぜ，必要なの？

人の体重のおよそ６０～７０％が水分と言われ，水は体の中で栄養物質を運んだり，体に不要なものを汗や尿として体の外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで，体温が調節されます。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。

運動などして大量に汗をかいたときには，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。

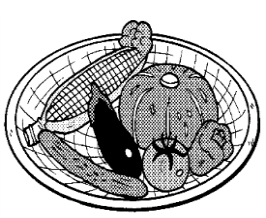


みずみずしい「夏野菜」を食べよう

夏が旬の野菜にはトマトやピーマン，ゴーヤ，かぼちゃ，きゅうり，なすなどがあります。そして，夏野菜には，豊富なビタミン類や水分が含まれています。

また，旬の時季の野菜は栄養価も高く，熱中症予防にも役立ちます。

みずみずしい，夏野菜を積極的に食べましょう。



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」を飲む場合には，飲み過ぎに気をつけましょう。

