

らんちたいむ

令和4年度7月号
大津市教育委員会

暑さに負けない食事をしよう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

梅雨が明けると暑さが増し、いよいよ夏本番です。

この時期は、急な暑さの変化に体が慣れていないため、夏バテや熱中症を起こしやすくなります。夏バテとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、めまい、食欲不振、体重減少などです。

夏の暑さに負けないために、日頃の食生活を見直し、元気に夏を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすために夏バテ予防の対策をしましょう！

①朝食を食べましょう。

朝食は、一日の活力源となります。ご飯やパンだけでは、栄養素がしっかりとれないため、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝食が理想的です。



②冷たいものとり過ぎに気をつけましょう。

暑くなると冷たいものが欲しくなりますが、冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下します。また、清涼飲料水やスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれているものがあります。普段は、糖分のない水かお茶で水分補給をしましょう。

③夏が旬の野菜（夏野菜）をメニューにとりいれましょう。

夏野菜には、水分や無機質、ビタミンが多く含まれています。夏野菜を積極的に食事にとりいれて、汗で失われた水分や無機質、ビタミンなどを補いましょう。



④たんぱく質の多い食品もしっかり食べましょう。

そうめんなどの口当たりのよいメニューが欲しくなりますが、麺類だけの食事では、たんぱく質が不足し、スタミナ不足で抵抗力も弱くなってしまいます。肉・魚・卵・大豆など、たんぱく質の多い食品も毎食とりましょう。

⑤睡眠をとりましょう。

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

熱中症予防のための水分補給

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になった時に、体温を調節する機能が働かなくなることです。

のどが渇く前に水分補給をこまめにしましょう。また、大量の汗をかく時は、ナトリウムやカリウムなどが汗と一緒に出ていってしまうので、スポーツドリンクをこまめに飲むことをおすすめします。

ただし、スポーツドリンクには糖分が含まれているため、飲み過ぎには気をつけましょう。

<スポーツドリンクの糖分に注意>

栄養成分表示は、100mL (g) や1本 (個) 当たりの量で書かれている場合があります。また、糖質と書かれている場合や炭水化物と書かれている場合があります。

炭水化物は、食物繊維と糖質を合わせたものですが、食物繊維が含まれていない飲料の場合は、炭水化物の量がほぼ糖質の量と同じと考えます。



例えば、スポーツドリンク 500mL (1本)

スポーツドリンク 100mL 当たり、炭水化物 5.1g と書かれている場合は、 $5.1 \times 5 = 25.5$ g となります。

砂糖に換算すると、大さじ (15mL) のスプーンすりきり1杯では9g入るので、スポーツドリンク 500mL 飲むと砂糖を約3杯弱摂取したことになります。

見直そう！間食の取り方

間食は、食事で不足しがちな栄養素 (カルシウム、鉄、ビタミンなど) を含む食品をとり入れるとよいでしょう。トマトやかぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、えだまめなどの夏野菜を間食として食べることもおすすめです。



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食中毒予防は「付けない」ことが大切

食中毒予防の三原則は「付けない」「増やさない」「やっつける」です。調理前には手をしっかり洗うことや調理後の食品は、素手で触らず、使い捨て手袋や衛生的な食器具を使って盛り付けるなど、食中毒の原因菌やウイルスを食品に付けないようにしましょう。

また、バーベキューをする場合、生肉と加熱後の食品は、食器具を使い分けるようにしましょう。