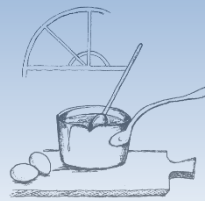


# 食育だより



令和4年7月19日(火)  
八丈町立富士中学校  
No.4  
～毎月19日は食育の日～  
食育リーダー

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになるとついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。この夏休みは、今まで以上に自分の体調管理や感染症予防に努め、元気に2学期を迎えられるようにしましょう。

## 7月の食育目標

暑さに負けない身体を作ろう



梅雨が明けると、暑さが一層厳しくなります。こうした時期は、体が熱さに慣れていないため、体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。暑いからといって、冷たいものばかり食べてはいませんか？冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。栄養バランスの良い食事をとり、十分な休養（睡眠）をとりましょう。また、水分補給も忘れずにしっかり行い、夏バテに注意して夏休みを過ごしましょう。

## 暑さに負けない

### ～夏休みの過ごし方～



#### ①生活リズムを整え、栄養バランスの良い食事をしよう！

1日3食をできるだけ毎日同じ時間に食べることで、生活リズムが整います。夏休みも“**早寝・早起き・朝ごはん**”を心掛けていきましょう。また、食事の献立に**主食、主菜、副菜、汁物**をそろえて、バランスよく食べましょう。



#### ②ビタミンB群をとろう！

ビタミンB群は、**体の中でエネルギーをつくる時に必要なビタミン**です。ビタミンB1は炭水化物、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える働きがあります。これらのビタミンは水溶性なので、汗や尿で排出されやすく、夏には不足しがちです。毎日の食事からビタミンB群をとるようにしましょう。

ビタミンB群を多く含む食材：卵、豚肉、レバー、うなぎ、さば、大豆製品

#### ③上手に水分補給をしましょう！

夏は、冷たい飲み物をとりすぎてしまう傾向があります。砂糖が多く含まれるジュース類ばかりを飲んでいると、**肥満の原因**になります。さらに、水分のとりすぎによる満腹感のため**食欲が低下**します。人は汗をかくと体の水分が失われるので、しっかり水分補給をしましょう。

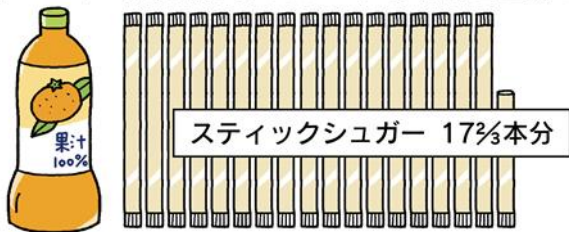


# 水分補給で熱中症を防ぎましょう！

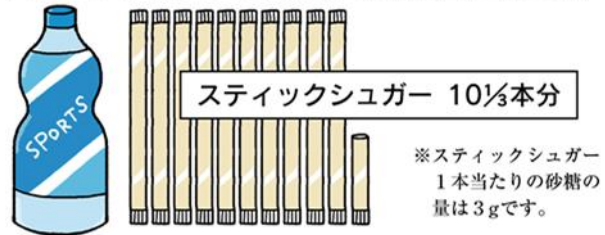
朝起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを聞いたことがありませんか？人は寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、血管が詰まったりして、病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。暑い夏は、さらに水分が失われるので、こまめに水分をとり健康な状態を保ちましょう。

## チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



みなさん、ジュースにはこんなにもたくさんの砂糖が入っているのを知っていましたか？ジュースは糖分をとり過ぎてしまったり、食欲を低下させ夏バテの原因になりやすいので水分補給には向いていません。日常的な水分補給は水やお茶等で行い、激しい運動や作業で汗を大量にかいたときはスポーツドリンク等を利用するなど、その場面によって飲むものを使い分けましょう。

## スポーツドリンクを作ってみよう！

スポーツドリンクは、家にある材料・道具で手軽に作ることができます。作るのにかかる時間はわずか1分ほどです。ペットボトルのスポーツドリンクがなくてもすぐに飲みたいときや、買いに行く手間を省きたいときにおすすめです。

**\*材料 (1L分) ※ 大さじ1=15ml (cc)**

- ・水：1L
- ・食塩：3g
- ・レモンの搾り汁：大さじ3
- ・砂糖（上白糖）：大さじ6（または、はちみつ大さじ4）



**\*レシピ**

1. ボウルに水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かします。
2. 残りの水を全てボウルに入れ、菜箸や泡立て器でかき混ぜたら完成です。