



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう！

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



すいぶんほきゅう なに の 水分補給は何を飲む？

いろんな飲み物がありますが、水分補給には何を飲むとよいのでしょうか。



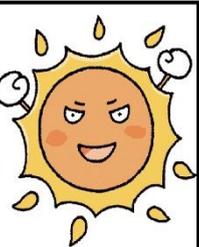
普段は、水や麦茶を飲むようにしましょう。

汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものもよいでしょう。

ジュースには砂糖が多く、水のかわりに飲むと砂糖をとりすぎてしまい、体によくありません。

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り、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。

参考: (一社) Jミルク『牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!』



カルシウム、成長期こそしっかりとって!

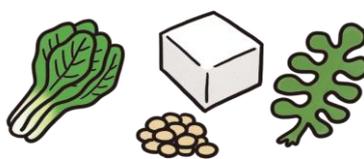
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

《7月の給食よい》



夏バテを予防してくれる「豚肉」を使った「豚肉のマーマレード焼き」の作り方を紹介します。

【材料】(5人分)

- ・豚肉 50g×5枚
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・マーマレード 小さじ1
- ・白ワイン 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

1. 豚肉に調味料で下味をつける。
2. 1をフライパンに入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。途中ふたをして中心まで火を通し、最後はふたを開けて水分を飛ばして仕上げる。オープン(グリル)の場合は200℃13~15分を目安に加熱し、焼き色と火の通りを見ながら追い焼きする。

【この日の献立】

ごはん、牛乳、きゅうりとなすの酢のもの、春雨汁