

夏休みの食生活 ～夏バテにならないように～

夏は暑さでたくさんの汗をかきます。
実は、この汗と一緒にビタミンやミネラルが体から失われています。
気温が高くて食欲のない時は、あっさりした食事の方が食べやすいですね。
しかし、失ったビタミンやミネラルをきちんと補給しないとどんどん体力が落ちていき、やがて「夏バテ」になってしまいます。
元気に充実した夏休みを過ごすための食生活の工夫を紹介します。



① なんでも食べる

バランスの良い食事で「夏バテ」を予防できます。
1日3食バランス良く食べましょう。特に朝ご飯は1日の活動のもとになるので、欠かさず食べるようにしたいですね。

冷たい麺類は食べやすいですが、
麺だけでは黄の食べ物の栄養しか
とれません。
肉や卵といった赤、きゅうりや
青ねぎといった緑の食べ物も
うまく組合わせて食べるように
しましょう。





赤の食べ物 魚や肉、大豆製品



黄の食べ物 穀類やいも、油



緑の食べ物 野菜や果物

② つめたい物はほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸で食べ物を消化する酵素のはたらきが悪くなってしまいます。
うまく消化吸収ができなくなると、食欲がわかない、下痢をしやすい、体がだるいといった体の不調がでてきます。

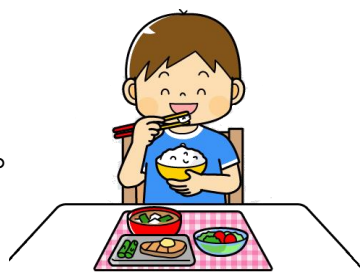
③ やたらとおやつを食べない

おやつの食べ過ぎは食事に影響します。
また、だらだら食べは歯に食べカスがついたままになって虫歯になりやすくなります。



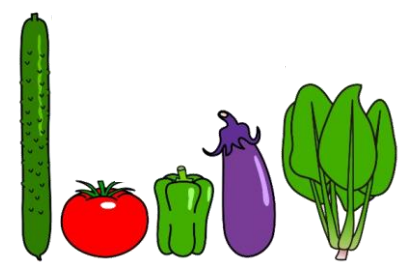
④ すききらいを克服しよう

嫌いな食べ物がたくさんあると、バランス良く食事することが、難しくなります。
嫌いな食べ物のある人は夏休み中に克服できるといいですね。



⑤ みどりの食べ物をたっぷりと

夏の野菜は体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。
また、暑さでほてった体を冷やしてくれます。



⑥ のむなら牛乳

熱中症予防のためにも、水分はこまめにとりましょう。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水ではなく、お茶や牛乳がおすすめです。
牛乳に含まれているアルブミンというたんぱく質が、血管内に水分を引き込んで血液の量を増やしてくれます。
血液が多くなると皮膚の表面から熱を逃がしやすくなり、体温調整の機能が高まります。



⑦ しよくよくモリモリ

食べ物から摂るエネルギーと運動で、消費するエネルギーのバランスが保たれていることが健康のために良い状態です。

⑧ じかんを決めて1日3食

食生活の乱れは生活の乱れにつながります。
時間と量を決めて食べるようにしましょう。



・献立表の食品の
数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	820	30 (範囲25～40)	25～30 ※3	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
平均値 ※2	787	27.2	27.0%	3.23	310	3.8	251	0.42	0.49	35	3.6

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%～30%