

給食だより



7月



「早寝・早起き・朝ご飯」で 生活リズムを整えよう

梅雨が明けると、暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活が乱れがちになるので注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。

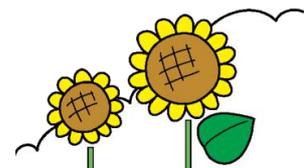


チェック

生活リズムをととのえるために

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。 | <input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。 | <input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | <input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |
| <input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| <input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | |

夏ばてを防ぐ！ 食事のポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏はこまめに 水分補給！

私たち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、循環が悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることがあります。朝の脱水状態の体を正常な状態にもどすために1杯の水を飲むと良いと言われています。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分を取って健康な状態を保ちましょう。

～水分の上手な摂りかた～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。

特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）補給をしましょう。

また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな炭酸飲料や果汁100%ではないジュース等の清涼飲料は、糖分をとり過ぎ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。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

ミネラル

お茶

ミルク

甘い清涼飲料水の飲み過ぎは、どうして悪いの？

1 口当たりがよく飲みやすい。→肥満の原因になります。

（大量に飲むと「血糖値」が上がります。「血糖値」が上がると、のどが渇くので、また飲む。という悪循環に陥りやすいのです。）

2 糖分はビタミンB1によってエネルギーに変えられます。

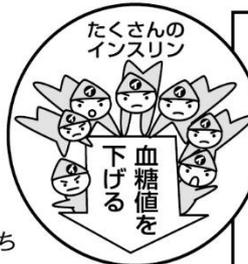
水に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が上がるとともに、ビタミンB1も多く消費され、体調を崩しやすくなります。→食欲がなくなります。

3 血糖値が上がると、それを下げようとしてインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖となり、疲れやすくなるという悪循環になります。

★ 一気に大量の冷たい飲み物をからだに入れると、からだを冷やし過ぎてしまったり、胃液を薄めることで消化の働きが落ちてしまいます。→夏バテになります。



消化の働きが落ち
夏バテに



低血糖となり
疲れやすい



ビタミンB1を多く消費
食欲がなく
体調を崩しやすい

