

毎月の食育の日(19日)に合わせて、食育だよりを発行します。

「食」にまつわる情報や、毎月の「給食だより」では紹介できなかったレシピ等を掲載します。



## どんな時も



## 水分補給はしっかりと

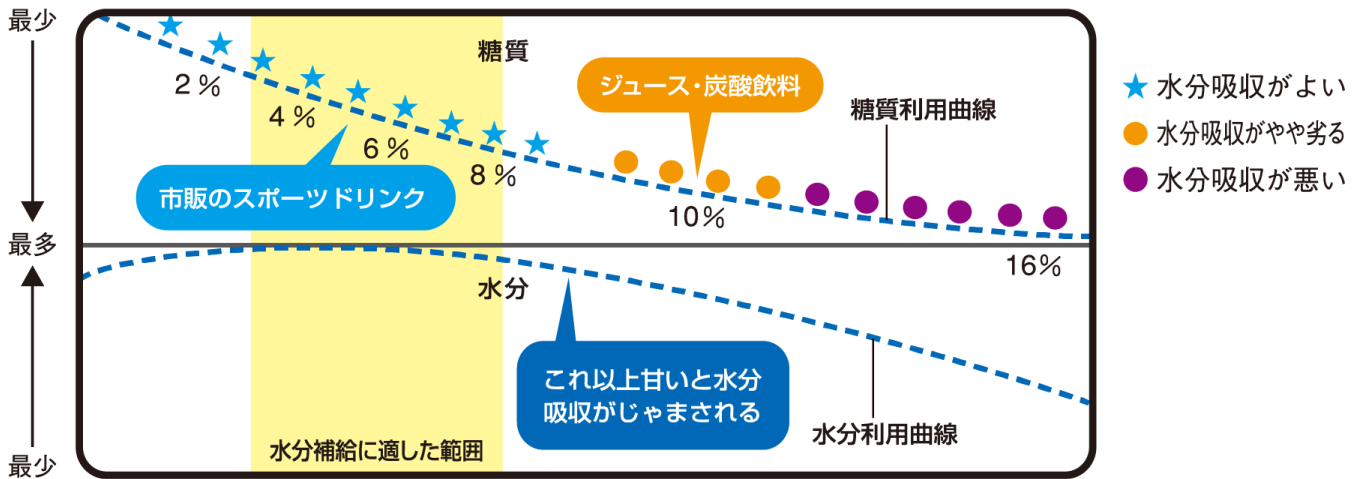
近年、猛暑が続き、毎年のように「熱中症で救急車で病院に運ばれた」というようなニュースを耳にします。「熱中症」とは暑い環境で生じる障害の総称です。さまざまな症状がありますが、すべてに共通する原因とも言えるのが水分や電解質の不足です。つまり、熱中症とは気をつけて水分を摂取していれば、必ず防ぐことができる障害なのです。

熱中症や脱水を防ぐポイントは、のどが渇く前から意識して水分を取ることです。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体は水分が不足している状態に陥っています。そのため、右ページ(子ども用)でも紹介しますが、運動前にも水分補給をすることがとても大切です。また環境や運動の強度や持続時間によっても、水分補給の方法を変える必要があります。

下図は飲料の種類による吸収の違いを示しています。ジュースや炭酸飲料のように甘味が強い飲料では体内に吸収されるのに時間がかかってしまいます。また汗の中には水分だけでなく体に必要なナトリウムやカリウムなどの「電解質(イオン)」とよばれる物質が入っており、体温の調節や筋肉を動かすなど大切なはたらきをしています。

夏場や多量に汗をかくような状況では、水やお茶だけより、ナトリウムを0.1~0.2%程度含み、糖分を5%程度含んだ、いわゆるスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。このような飲料は体内への吸収が早いため、発汗により失われた水分をより早く補充することができます。また飲料の温度も吸収に関係します。水温を5~15℃程度に冷やすと飲みやすく、体内への吸収も早くなります。

熱中症は誰にでも起こる可能性があります。運動中だけでなく、運動前後の水分補給も心がけるようにしましょう。



■水分組成による吸収の違い Brouns 1993改編

水分補給には糖質が含まれるものが飲みやすく、疲労回復効果がある。ただし、ジュース・炭酸飲料のように糖分が多い(10%)と水分の吸収は悪くなるため、市販のスポーツドリンクは糖分が5%程度に調整されている。

『戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養』(ナツメ社)より



## スポーツをするときは水分をしっかりと補給しよう

みなさんの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかりと水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。



早起きできなくても、短時間で作れる、朝ごはんの紹介です。

# 「作ろう！食べよう！朝ごはん！」 No.3

## かんたん・時短メニュー紹介

### 🌸 カレーマヨサンド 🌸



目安時間	15分				レベル	★ ★ ☆		
材料	A	食パン	B	スモークサーモン 無糖ヨーグルト	C	たまねぎ レタス	D	カレー粉 マヨネーズ
作り方	① マヨネーズに少量のカレー粉とヨーグルト(マヨネーズの1/3の量)を混ぜてソースを作る。 ② たまねぎはうすくスライスして、水にさらす。 ③ 食パンに①をぬる。 ④ ③にレタス、たまねぎ、サーモンをはさむ。							
ひと言	パンをトーストしてからはさんでもよいです。 野菜は、市販のカット野菜を使ってもよいです。							

### 🌸 チーズチキントースト 🌸



目安時間	10分				レベル	★ ★ ☆		
材料	A	食パン	B	サラダチキン チーズ	C	水菜	D	マヨネーズ
作り方	① 食パンに切った水菜とほぐしたサラダチキンをのせる。 ② マヨネーズをかけて、チーズをのせる。 ③ オーブントースターで焼く。							
ひと言	水菜の代わりにレタスでもOKです！ 大人味に仕上げたいときは、こしょうをかけたり、粒マスタードを入れたりして焼いてみましょう！							

### 🌸 ホットオーリーブサラダ 🌸



目安時間	10分				レベル	★ ★ ☆		
材料	A		B	ベーコン	C	さつまいも きのこ ブロッコリー	D	塩 こしょう オリーブ油
作り方	① 耐熱皿に、ベーコン、小さく切ったさつまいも、きのこ、ブロッコリーをのせる。 ② 塩・こしょう、オリーブ油をかけ、ラップをして、600Wの電子レンジで2分(目安)加熱する。							
ひと言	しめじ、しいたけ、えのきたけ等、好みのきのこを使う！ オーリオは、イタリア語で「オリーブ油」のことだよ！							

### 🌸 フローズン フルーツヨーグルト 🌸



目安時間	3分				レベル	★ ★ ☆		
材料	A		B	ヨーグルト	C	冷凍マンゴー 冷凍いちご	D	
作り方	① 器にヨーグルトを入れる。 ② ①にマンゴーといちごをのせる。							
ひと言	生のフルーツでもおいしいです。							