

令和5年 7月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

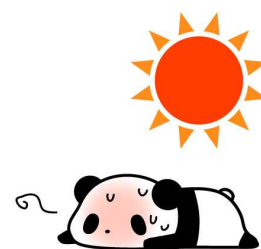


夏休みがもうすぐです。夏休みは食生活が乱れがちになりますので、食事、睡眠、休養をしっかりとって、夏バテにならないように注意しましょう。

夏の食生活について

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えていますが、最近は夏になる前から30℃を超える暑が続くことで暑さに慣れていないことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になる人が増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたりします。これが夏バテの症状です。

夏バテを対策、3つの鉄則!!



しっかり食事を食べる

暑いと冷たいジュースやアイスばかりを食べがちですが、この状態は夏バテになりやすくなります。ジュースやアイスなどの甘いものには糖分が多く含まれますが、糖分を体の中で分解するには、ビタミンB1とB6が必要です。ビタミンは夏バテ予防に欠かせない栄養素なので、甘い食べ物ばかり食べて食事からビタミンが摂取できないと、糖代謝のバランスが崩れて夏バテが悪化してしまいます。食事は、栄養バランスを考えて、野菜も食べるようにしましょう。

睡眠をしっかりとる

夏バテの大きな原因の一つが睡眠不足です。「暑くて眠れない」ことによる睡眠不足がだるさを引き起こします。そこで、寝苦しい夜に欠かせないのがエアコンの活用です。就寝時のエアコンの温度は「少し暑いかな」と感じるくらいが理想的で、27～28度くらいを心がけ、冷やし過ぎに注意しましょう。また、「おやすみタイマー」を活用するのもよいでしょう。



汗をかける体質にする

夏バテを予防するためには、体を気候馴化(きこうじゅんか)させることも重要です。気候馴化は本来、人間の体に備わっている機能ですが、一定量の汗をかくことでその機能を目覚めさせることができます。部活動などで汗をかくていない人は、一日に1回朝夕の比較的涼しい時間に外で散歩や運動で汗をかくような活動しましょう。



水分補給を考えよう!!

汗によって水分が失われる夏は、意識的に水分補給をすることをおすすめします。のどが渇いてから水分を補給するのでは遅いときもあります。水分不足による夏バテを防ぐために、のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。運動中や入浴前後といった汗を多くかくときはもちろん、それ以外にも、1時間ごとといったタイミングを決めて意識的に水分補給を行う習慣を付けましょう。

運動中に補給すべき水分は、ナトリウムと糖質を含むスポーツドリンクです。現在発売されている多くのスポーツドリンクは、ナトリウムと糖質がバランスよく含まれています。しかし、飲みすぎは糖分の摂りすぎになってしまいますので、麦茶、お茶、水など糖分の含まれない飲み物と組み合わせて飲みましょう。

食事は栄養バランスを考えよう!!

夏休み中の昼食は、コンビニやファストフードなどで食事を選ぶこともあると思います。そんなときパスタだけ、ハンバーガーとフライドポテトだけですませてしまう人はいませんか？これでは、野菜が不足してしまいます。野菜が入っている主食や主菜を選んだり、サラダやスープなど野菜を使った副菜を加えたりしましょう。もし無理な場合は、夕食で野菜をたくさん食べましょう。

栄養バランスを良くするには、**主食** **主菜** **副菜**

をそろえる。

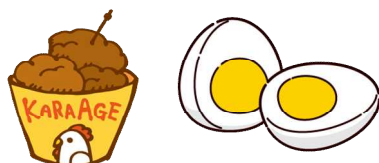
主食

炭水化物が摂れる料理



主菜

たんぱく質が摂れる料理

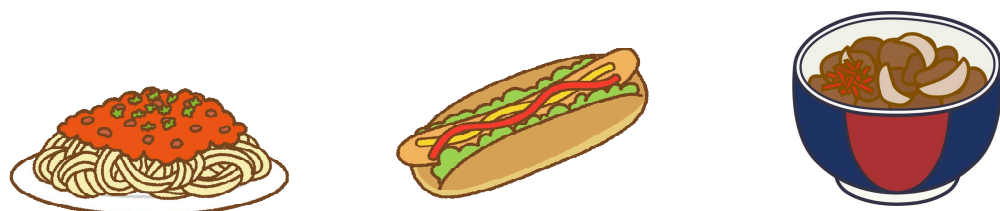


副菜

ビタミンが摂れる料理



主食 + 主菜



どうしても野菜が摂れないときは、野菜ジュースで補いましょう。



七夕とは、織姫（おりひめ）さまと彦星（ひこぼし）さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のことで、短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けます。七夕のお話は、中国古代の民間伝承がもとになっています。織姫と彦星は、中国風だと織女（しょくじょ）、牽牛（けんぎゅう）と呼びます。ちなみに韓国やベトナムにも七夕があります。日本には、奈良時代に宮中儀式として伝わり、織姫が機（はた）織りの上手な働き者だったという内容から、手芸や裁縫の上達を願う風習につながりました。星に願い事をする風習はここから始まりました。

七夕の代表的な行事食として知られているのが、そうめんです。七夕にそうめんを食べる理由としては、中国の「索餅（さくべい）」という小麦粉でできたお菓子が由来していると言われています。中国では無病息災を祈願して7月7日に索餅を食べていましたが、時代を経てそれがそうめんに変わったと考えられています。

