

夏ばてを防ぐ食事のポイント！

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。そうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに、冷房が効いた部屋と暑い外の温度差に体がうまく対応できずに夏ばてが起きてしまうこともあります。夏ばてを防ぐためにも、暑い時こそ食べて体力をつけないといけませんね。

偏った食事をしない！



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

冷たいものを食べすぎない！



暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

～給食委員会の食育活動にスポット！～

給食委員会では、毎日の給食の一口メモの放送の他に、定期的にスライドを使った食育の話をしています。4月「ストローレスでプラごみ削減」5月「朝食の役割」6月「スポーツと食事」「成長期の栄養」について、給食の時間に啓発しました。毎日の給食の食べ残しをより少なくする取り組みも試行錯誤しながらがんばっています！



基本は栄養バランスよく、エネルギー量が多い食事です。

運動部の中学生は

成長分のエネルギー+運動分のエネルギーが必要



9月は給食コンクールと食のクイズがあります。皆さん、参加してくださいね♪



～ 身体測定の結果から食習慣を考えてみましょう ～

体をつくる『食べ物』，成長期の中学生の食事は生涯の基盤となる体を作るので，特に大切です。夏休み前に、保健の先生から、春の身体測定の結果が返却されます。その結果を参考に，食事・運動・休養の基本的習慣が今の体に合っているかどうか，振り返ってみませんか？
肥満度が標準から極端に外れている場合は，一度生活習慣を，特に食習慣を見直してみましょう。

『肥満度』のプラス・マイナス20%以内が標準です。
自分の肥満度を養護の先生にもらった個別データで確認してみよう



★標準体重より極端に少なすぎる場合

(約 男子 2600 女子 2400)

食事は食べられていますか？成長期の中学生に必要なエネルギーは1日約2500キロカロリーです。風邪をひきやすくなる，ホルモンバランスが悪くなる，貧血・骨粗しょう症のリスクが上がる，筋肉が少なくなるなど 健康によくありません。

① 三度の食事をきちんととる

主食・主菜・副菜とバランスの整った食事を朝・昼・夕の3度，きちんと食べましょう。

② 主食のご飯をしっかり食べる

エネルギー源であるご飯をしっかり食べないと力も気力も出ません。

③ おやつは不足分を補う間食のつもりで

食事とすることができなかった分を補うおやつを。
消化が良くエネルギーが高いカステラやバナナなどおすすめです。
でも食事が食べられなくなるほど食べてはいけませんね。



★標準体重より多すぎる場合

好きなものばかり偏って食べ過ぎていませんか？いつもだらだらとお菓子など食べていませんか？高コレステロール血症，脂肪肝，高血圧，糖尿病など生活習慣病になるリスクが上がります。成人の肥満へ移行することもあり 健康によくありません。

① 朝食をきちんととる

簡単でも「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

② 野菜をたくさん食べる

体重オーバーぎみの人は食事をする時に「野菜」から食べるといいです。
野菜は生野菜も加熱野菜も両方食べるようにして，他の食品の食べ過ぎを防ぎましょう。



③ よく噛んで食べる

よく噛まずに早食いをすると満腹中枢が上手に働かずに食べ過ぎてしまいます。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。口に入れたら何回噛んでいるか数えてみてね。

④ おやつ・間食は量を決める。夕ご飯の後はおやつを食べない！

おいしくて楽しい気持ちになるお菓子。でもエネルギー（カロリー）・脂肪・塩分の取り過ぎにならないように，食べる量をきちんと決めましょう。特にスナック菓子・洋菓子はエネルギーが高いので気を付けてください。食べる時間にも注意が必要で，食事のすぐ前は避ける，寝る前2時間は食べないようにしましょう。



☆彡 心と体が元気に過ごせるように，休み中の食生活も 少しでも気をつけてみよう！