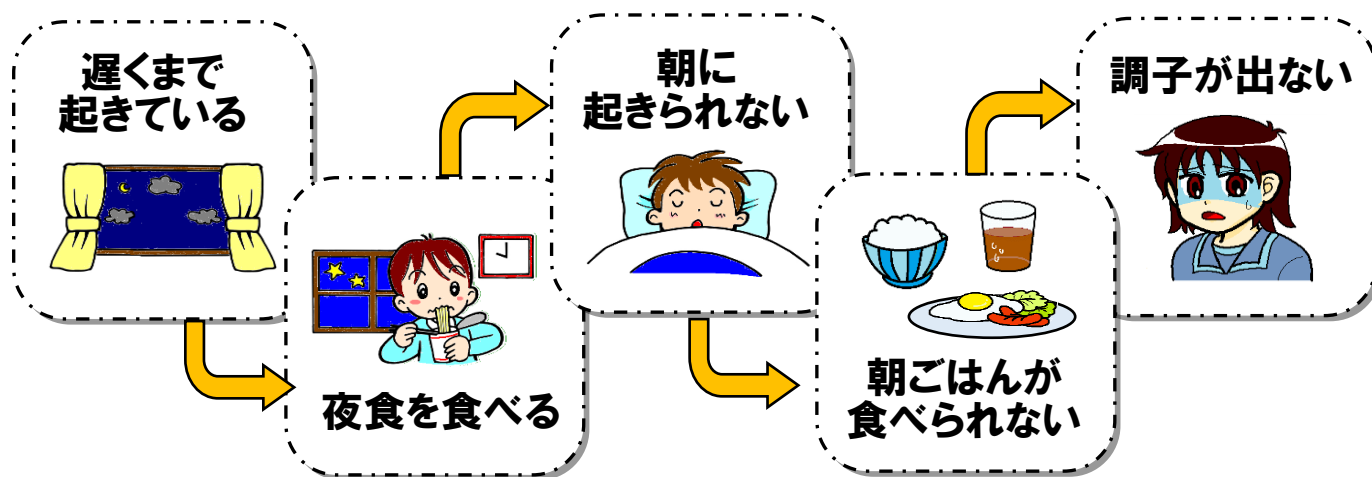


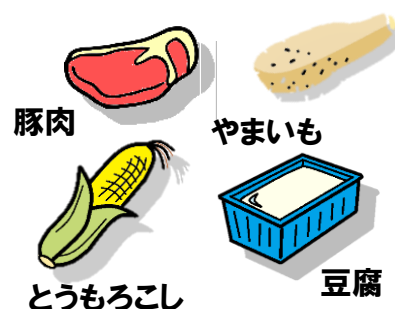
9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

夏の疲れをとろう！ ～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
学校生活が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を意識して食べてください。



(参考) 食育フォーラム 健学社

☆ 夏バテ予防にも朝ごはんは大切です！

<しっかり朝ごはんを食べる工夫>

- ・早起きをする。(朝ごはんの30分～1時間前には起きましょう。)
- ・夜更かしをしない。(夜食も控えましょう。起きたときに食欲がわきません。)
- ・前日の夕食を利用する。(例：おひたし→オムレツに
野菜スープ→ポタージュなどに)
- ・簡単なものを一品増やす。(果物・乳製品・缶詰など)

時間がないときでも簡単に用意できる朝ごはんを！



まだまだ残暑が
続きます！

9月でも欠かせない水分補給！！

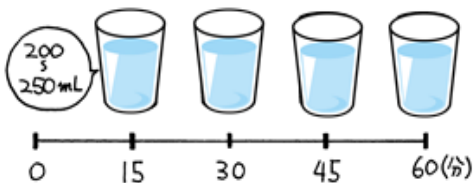
人の体の水分量は、乳児で70～80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどして常にバランスが保たれています。しかし、暑い環境でたくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないために、適切な水分補給が必要です。

1日の水分出納(成人)

摂取量(ml)		排泄量(ml)	
食物	1000	尿	1300
飲水	1200	大便	200
代謝水	300	不感蒸泄	1000
合計	2500	合計	2500

正しい水分のとり方

水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。運動時には、塩分(0.2%程度)を含んだ水やスポーツ飲料200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。



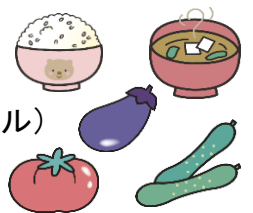
簡単につくれる スポーツドリンク

水1リットルに塩2～3gと砂糖40gを溶かします。レモン汁を好みの量加えれば、簡単スポーツドリンクの出来上がりです！



食べ物からも水分補給しよう！

体に水分を補給するものは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ご飯や野菜、果物などからも水分を補給することができます。また、野菜や果物からは、水分だけではなく、汗で失われた無機質(ミネラル)も補給できます。



<ビスキュイパン>



焼き上がりは
こんな感じです！

材料(中学生1人分)

- ・米粉パン …1個(ロールパンなどでもOK)
- ・いちごジャム …5g
- ・バター …6g
- ・さとう …5g
- ・薄力粉 …6g
- ・卵 …10g
- ・粉末アーモンド …3g

作り方

- ① 薄力粉と粉末アーモンドをふるいながら合わせておく。
- ② バターを溶かし、砂糖と卵を混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 米粉パンにいちごジャムをのせ、その上に③(ビスキュイ生地)をのせて少しのぼす。
- ⑤ 200℃のオーブンで8～10分焼く。