

7月 食育だより

平成 30 年 7 月 19 日
佐世保市立宇久中学校

あっという間に 1 学期が終わり、待ちに待った夏休みがやってきます。暑い日が続くこの季節は、熱中症、脱水症などで体調を崩す人が多くなります。7月の食育タイムでは、飲み物についてお話をしました。

水分補給の大切さについて

人間の体の 60~70%は水分です。人間の体は体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。他にも代謝物の排泄などにも水分が使われており、体内水分の 15%以上が失われると、生命に危険が及ぶ恐れがあります。喉が乾くということは、脱水の初期症状がでているということです。今年は、例年より梅雨明けが早く、猛暑が予想されます。猛暑日の外出や運動前には、必ず水分補給をするようにしてください。室内にいても油断は禁物です。定期的な水分補給を心がけましょう。



食育タイムでは、飲み物に含まれている原材料や砂糖の量について確認しました。お店や自動販売機には、フルーツジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクなど、いろんな飲み物が並んでいます。適度な摂取は、爽やかな味わいから気分を爽快にしてくれますが、飲み過ぎると次のような影響があります。

●糖分の摂りすぎ…虫歯・肥満の原因

●ビタミン B1 不足…疲れや集中力の低下

糖分が多い飲み物を飲む場合には、コップに入れて少量を飲むなど、くれぐれも飲み過ぎには注意しましょう。

上手に水分補給をしましょう

★まずは食事から★

水分は、汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に、汗をかくこの季節には、みそ汁やスープ類などの汁物から、水分とミネラルを補給しましょう。



★スポーツ時には★

運動をして大量の汗をかいた時には、頻りに水分補給をすることが大切です。特に、長時間運動する場合には、汗で失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクを飲むのは適しています。ただし、糖分も多く含まれていますので、薄めて飲んだり、水やお茶と併用して飲んだりするなど、飲みすぎには注意しましょう。



夏休みは家庭で食育を!



朝食の「ごはんのみそ汁」作りのご協力ありがとうございました。保護者の方から、『おいしかった』『初めてにしては上手にできた』『また作ってほしい』等、感想をいただきました。今後も、様々な調理実践を行い、11月の「自分で作る弁当の日」へつなげていきたいと考えています。夏休み期間を利用し、自分で朝食の準備をさせたり、新しい料理に挑戦させるなど、家庭でも食育を実践してはいかがでしょうか。

