

給食だよい

令和7年7・8月
福島県立ふくしま新世高等学校

今月のテーマ

『暑さに負けない食生活をおくろう！』

地球温暖化の影響なのか、梅雨に入ったはずの福島も毎日30度超えの暑い日が続いています。

暑い日が続くと食欲があち、体力を消耗しやすくなります。

これからが夏本番！ 暑さに負けないで、毎日健康に元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスのとれた食事をし、栄養をしっかり摂りましょう。

＜なぜ夏バテするの？＞

私たちの体は、3月くらいから少しずつ暑さに慣れていく、夏を迎えてます。

でも最近は体が暑さに慣れていない5月あたりから、暑い日になることが多いですね。

上手に汗をかき、体温調節ができればいいのですが、暑さが体にこもり、体温調節がうまくいかなくなると「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」など体の不調が出てきます。これらを『夏バテ』といいます。

＜夏バテを防ぐには＞

①温度差、体の冷やしすぎに注意しよう。

②生活リズムを整えて、睡眠を十分にとりましょう。

③こまめな水分補給をし、バランスの良い食事をとりましょう⇒熱中症予防にもなります。

＜水分補給に適した飲み物＞

普段は水や麦茶など、糖分が含まれていない飲み物を、のどが渴いたと感じる前に「早め」

「こまめに」を意識して飲みましょう。

暑いから・・と清涼飲料水をガブガブ飲んでしまうと、たくさんの糖分をとってしまうことになります。

1本あたりに含まれる糖分の量 スティックシュガー-1本3gで換算

 約20本分 ファンタグレープ 500ml	 約18本分 コーラ 500ml	 約18本分 三ツ矢サイダー 500ml
 約17本分 CC Lemon 500ml	 約11本分 カルピスウォーター 500ml	 約10本分 ポカリスエット 500ml
 約8本分 りんごジュース (果汁100%) 200ml	 約6本分 野菜ジュース (野菜汁100%) 200ml	 約4本分 乳酸菌飲料 65ml

普段、みなさんが飲んでいる清涼飲料水には左の図の通り、スティックシュガー3gに換算すると、たくさんの糖分が含まれていることがわかります。

成人の場合、1日にとる砂糖などの糖類は25gくらいだと言われています。(世界保健機構WHOによる)

★糖分の多い飲み物を多く摂ると、肥満や糖尿病などの原因となり、だるさや集中力の低下などの症状(夏バテ)につながります。

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物の摂りすぎに注意しましょう！



夏休みの間、水分の取り方には注意しましょう。

<暑い夏こそ栄養バランスのよい食事を>

毎月の献立表に書いてある栄養素を見ていますか？

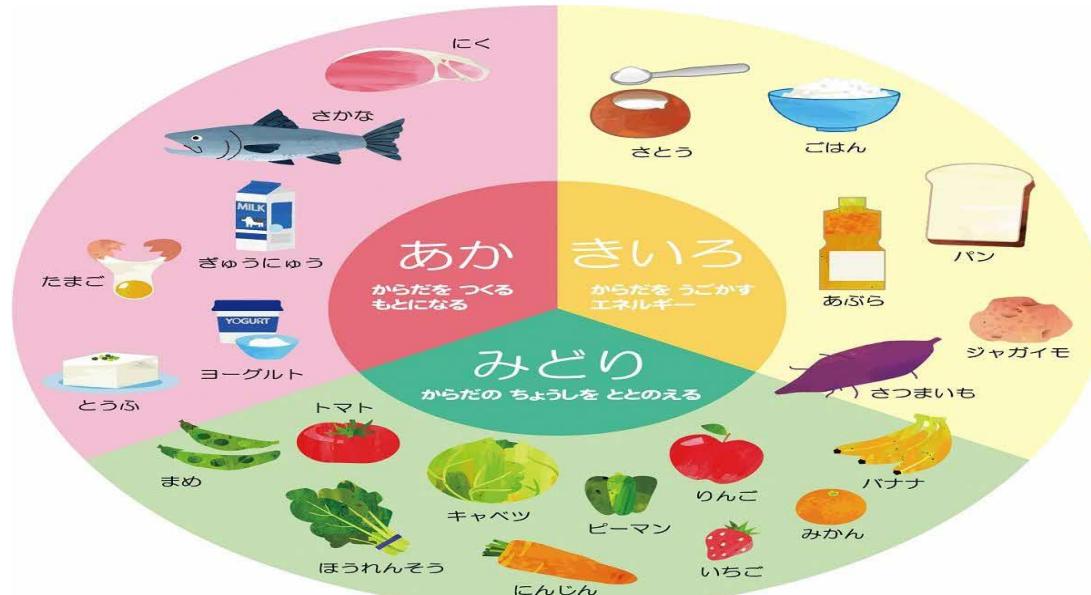
食品に含まれる栄養素にはそれぞれ役割があります。

体に吸収されると主に3つの働きをします。

- ・赤の仲間・・血や肉になり、主に体を作る
- ・黄の仲間・・熱や力のもとになり、エネルギーになる
- ・緑の仲間・・体の調子を整え、赤や黄の仲間の働きをよくする

これらの食材をバランスよく食べ、暑い夏に負けない体を作りましょう！

食事の中で「みそ汁」を食べることで「塩分」「ビタミン」「ミネラル」などが一度に摂取でき、夏バテや熱中症予防に効果的です。



～7月8月に食べたい福島県産の夏野菜～

福島県には、夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜がたくさん。汗で体内から流れ出たミネラル類（カリウムやビタミン類）を補うのに適した福島県産の野菜を紹介します。

きゅうり

福島県でもたくさん収穫されている 95%以上が水分のきゅうり。汗で体内から流れ出たカリウムを補ってくれます。美肌に効果的なビタミンCも多く含んでいます。

トマト

真っ赤な色はリコピンと呼ばれ、抗酸化作用があり、体内の老廃物を出してくれる効果があります。トマトにもカリウムやビタミンCが含まれています。

いんげん

疲労回復に役立つビタミンB1が含まれています。またβ-カロチンが皮膚を保護してくれるのと、日焼けなどのダメージを予防してくれる役割もあります。

とうもろこし（コーン）

とうもろこしを食べると太る。と思っていませんか？そんなことはなく、食物繊維がたくさん含まれ、便秘解消にも役立ちます。



<簡単夏野菜レシピ>

☆やみつききゅうり（2人分）

- ①きゅうり3本に塩ひとつまみをまぶしておく（でてきた水分は捨てましょう）
- ②ごま油 大さじ1とおろしにんにく 小さじ1/3と砂糖 大さじ1/2を①のきゅうりとあわせて出来上がり。

☆とうもろこしは、電子レンジでチンすると簡単に食べることができます。

スーパーで売っている皮付きのまま、電子レンジの中へ。ラップはいりません。600Wで約5分間加熱します。つまようじを刺してみて柔らかくなっていたら根本を包丁でカット。そこから穂先にむかって皮をむきます。熱いのでやけどに気を付けて！軽く塩をふって召し上がれ。