

# 給食だより

令和6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！』

7月に入り暑くなってきました。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏は暑さで食欲がおち、体力を消耗しやすくなります。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き、夏を迎えています。でも最近では異常気象により、まだ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も多いですね。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量 スティックシュガー-1本3gで換算

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

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！

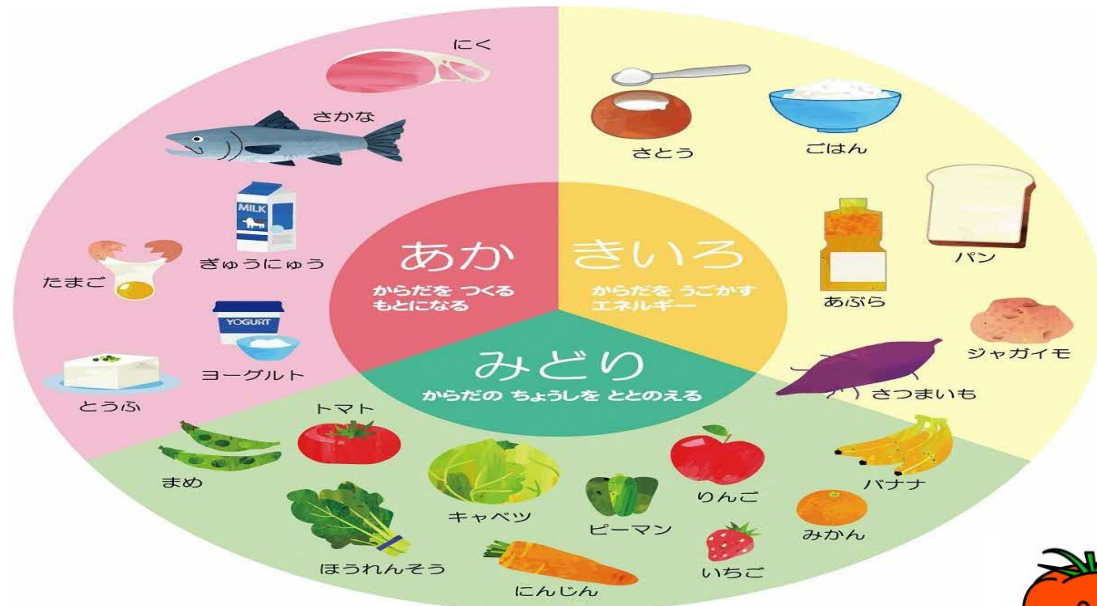
## <暑い夏こそ栄養バランスのよい食事を>

毎月の献立表に書いてある栄養素を見えていますか？  
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月に食べたい食材～

暑くなると、体の中のビタミンや水分は汗と一緒に出ていってしまいます。トマトやなす、かぼちゃ、オクラ、とうもろこしなど夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。

#### なす

ほとんどが水分で低カロリーの野菜です。油との相性が良く、紫色の色素成分にはコレステロールを低下させる効果があります。

#### 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。またビタミンCも多く含んでいます。

#### かぼちゃ

カロテンが多く、血行をよくし、若返りビタミンのビタミンEも豊富に含んでいます。

#### オクラ

カットした断面が星型でかわいい野菜ですが、ねばねば成分ムチンやペクチンを含み、胃腸を守り、免疫力も強くしてくれます。

#### とうもろこし(コーン)

ビタミンB群を多く含みタンパク質や食物繊維などをバランスよく含んでいます。

※ビタミンA(カロテン)・・・皮膚や粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める。

※ビタミンB群・・・体内でエネルギーを作り出すときに必要。元気を作り出す。

※ビタミンC・・・・・・・・・・暑さに対する抵抗力をつける。