

# 給食だより 7.8月

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

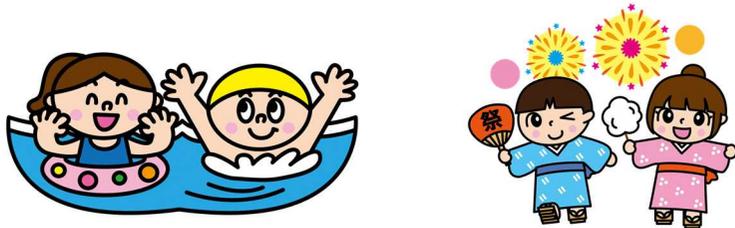
旬の野菜や果物を食べる

冷たいものをとりすぎない

おやつはダラダラ食べない

夏休み中でも、1日3食欠かさず食べることが大切です。特に朝ごはんをしっかり食べると、生活リズムがととのいます。また、野菜や果物は、強い紫外線から肌を守るビタミンや汗で失われるミネラルを豊富に含みますので食べるようにしましょう。

冷たい飲み物のとりすぎは、胃腸を冷やして働きを弱めてしまうので、食欲が落ちる原因になります。夏休みに、甘いジュースやおやつのダラダラ食べになりやすい人は、1日3回の食事をしっかり食べるようにしてみましょう。食事を抜いたり、パン1つ程度で軽くすませると「すぐにおなかがすく→甘いものが欲しくなって食べる→またおなかがすく→食べる」のダラダラ食べループにはまってしまいますので気をうけましょう。



## 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例

### とりすぎると...

これはあなたの体の中のお話

血管さん、いつもは血管を流れる血液の水分と塩分のバランスはちょうどよい状態だよ

でもね、おしおたっぷり！

塩分をとりすぎると...

めんものしるをのみほす！

水分の量も増えて血管に負担がかかってしまうんだから

バランスを保とうと水分の量も増えて血管に負担がかかってしまうんだから

調味料は使いすぎない

めんものしるはのこす

塩分をとりすぎないように

※塩分…ナトリウムのことを表しています

塩分のとりすぎに気をつけて、からだを大切にしましょう。

塩分をとりすぎると、体はバランスを保とうとして血液を水でうすめる働きをします。そうすると、血管の血液量が増えて心臓や血管に強い力がかかり、血圧が高く(高血圧)になります。血圧が高い(高血圧)状態がながくつづくと、血管の壁が固くもろくなり、破れやすくなります。(水道のホースが古くなると固くもろくなるのと同じ状態です。)



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満