

食育だより

暑さが増しています。たくさん汗をかいた時には、水分の他にビタミンや無機質（ミネラル）などを補給して熱中症を予防しましょう。

熱中症を予防しよう！



今年の夏は、マスクの着用時間が長くなります。
例年以上に熱中症に気を付けましょう。

屋外で十分に距離をとれたら、
マスクをはずして休憩しましょう。



熱中症は、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなって体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく、屋内でも発症します。**熱中症を予防するためには「水分補給」だけでなく、「食事」「睡眠」も非常に大切です。**

◎状況に応じた水分補給をしよう

自分がかいた汗と同じだけの水分補給をしましょう。しかし、一度にたくさんの水分を摂ると胃液が薄まって、食欲や消化吸収機能を低下させてしまいます。軽い脱水状態のときは、のどのかわきを感じません。



のどがかわく前に水分をとりましょう。

室内で過ごすとき

1時間に1回程度、コップ1杯程度の水分をこまめに補給します。

一般的に、食事以外に1日あたり1.2Lの水分の摂取が目安とされています。



運動などで大量の汗をかくとき

短時間の運動中は15～30分おき、1時間以上の運動では10～15分おきに水分を補給するのが理想です。そして、運動開始前から水分補給を行い、運動後もしっかりと補給することが大切です。

◎睡眠を十分にとろう

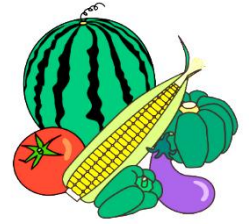
睡眠をじゅうぶんに取って前日の疲れを残さないようにしましょう。また、エアコンの効きすぎにも注意しましょう。



◎食事をバランスよく食べよう

栄養バランスのよい食事を摂ることが基本です。**夏が旬の食べ物**は、水分を多くふくみ、汗で失ったビタミン、無機質（ミネラル）を補えます。

また、食欲のないときは、体力や抵抗力を高めるよう、良質の**たんぱく質**と**ビタミン**、**無機質(ミネラル)**を積極的に摂ることが大切です。豆腐や納豆などの大豆製品や牛乳、乳製品、海藻類などがおすすめです。



夏野菜や海藻類をつかったおかず ～小学校の給食レシピから～



<旬の野菜を使って>

ラタトゥイユ



サラダとして食べたり、チーズをのせて焼いたりアレンジできます。

材料（5人分）

ベーコン	1枚（20g）
カットトマト	1/2缶（200g）
たまねぎ	1個
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	2個
にんにく	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
黒こしょう	お好みで

作り方

- 1.ベーコンは短冊切り、たまねぎは1.5cm角切り、なす・ズッキーニは8mmのいちよう切り、ピーマンは1cm角切り、にんにくはみじん切りにし、なすは水につけておく。
- 2.鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。
- 3.ズッキーニ、なす、ピーマン、トマト缶は汁ごと加え、調味し、よく煮込む（汁がなくなるまでよく煮込む）。

<ミネラルたっぷり>

こんぶのつくだ煮



多めに作って、常備菜にどうぞ。

材料（10人分）

糸こんぶ	40g
しょうが	4g
ごま（白）	40g
しょうゆ	大さじ3と1/2
砂糖	大さじ4と1/2
酢	小さじ4
だし汁	300cc

作り方

- 1.糸こんぶを水につけ、もどし、3cm程度に切る。
- 2.しょうがをみじん切りにする（チューブでもよい）。
- 3.調味料、だし汁、しょうがを煮たてる。
- 4.こんぶを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 5.糸こんぶがやわらなくなり、水分が少なくなったら、ごまをいれる。