

きゅうしょくだより 7月

令和 8 年度 6 月 30 日
墨田区立菊川小学校
栄養士 柏崎 真由美
家庭数配 布

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

じりじりと照り付ける強い日差しに、夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなければならないのが熱中症です。いつでも、どこでも、だれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また水分不足や朝ごはん抜きの人熱中症のリスクが高まります。早寝、早起きをし必ず、朝ごはんを食べましょう。

暑さに負けない食事のポイント

夏バテを防ぐには、普段の食生活の中で特に多くとる必要がある栄養素があります。夏に不足しがちな栄養素は、ビタミンB1、ビタミンC、ミネラル類、たんぱく質です。これは、ビタミンB1、ビタミンCと一部のミネラル類は、水に溶けやすく、汗と一緒に出ていってしまうからです。暑さで胃腸の働きが低下すると、食事量が減ったり、さっぱりしたものを好むようになり、たんぱく質も不足しやすくなります。

たんぱく質・・・たんぱく質は、筋肉や臓器などをつくり、それらの機能を働かせる大切な役割があります。不足すると、体がむくんだり、髪や皮膚にトラブルが起こりやすい、疲れやすいなどの症状がでます。多く含む食べ物は、肉、魚、牛乳、チーズ、卵、豆腐、納豆などです。

ビタミンB1・・・糖の代謝を助けるので、不足すると、エネルギー源としている脳の働きに影響が出ます。多く含まれる食べ物は、ナッツ類、豚肉、大豆、ほうれん草などです。

ビタミンC・・・ビタミンCはアスコルビン酸ともいわれ、たんぱく質の1つであるコラーゲンを作るのに役立ちます。不足すると血管が弱くなり、出血をおこします。多く含まれる食べ物は、キウイフルーツ、アセロラ、さやえんどう、ブロッコリーなどです。

ミネラル類・・・ミネラル類は、カルシウム、カリウム、ナトリウム、鉄、銅、などをいいます。不足すると、口内炎、体重増加、肌荒れ、肩こり、貧血などが起こります。多く含まれている食べ物は、パセリ、小松菜、枝豆などです。

夏が旬の食材

旬の食材は、その時期に食べることによって、香りやおいしさが豊かに感じられ、味わいを楽しむ事ができます。またその素材の味を生かして調理することで、塩分、糖分といった調味料を控えめにすることができます。

トマト トマトに含まれているカリウムには体内の余分な水分とナトリウムを体の外に出す働きがあります。

ゴーヤ モモルデシンという苦味成分が、胃腸の働きを助け、夏バテを改善することができます。

ピーマン ビタミンA、ビタミンB6、ビタミンCなどが豊富で、免疫機能のサポートをしてくれます。

きゅうり ビタミンKという栄養素が、カルシウムをとりやすくして骨をじょうぶにしてくれます。

ナス ナスの皮のあざやかな紫色は「ナスニン」によるものです。ナスニンは免疫力を強くする働きがあります

メロン メロンに含まれる葉酸は、貧血を予防してくれます。甘さが強い果物ですが、ミネラル類が豊富で、体の調子を整えてくれます。

すいか すいかには銅が含まれており、筋肉や、骨の形成に役立ちます。

7月に入り、いよいよ夏本番です。日増しに暑くなってきます。たくさんの汗をかき疲れやすい季節ではありますが、体調管理に注意して、楽しい思い出をたくさん作りましょう。夏休みには給食がありませんので、好きなものばかりの食事にならないように栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。