



令和3年7月14日  
さいたま市立三橋中学校  
給食室発行

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急激な気温の変化で体調を崩しやすくなります。栄養・休養をしっかりとって、バランスの良い生活を心掛け、暑さに負けない元気な体をたもっていきましょう。



## 夏バテに注意しよう！！～食生活のポイント～

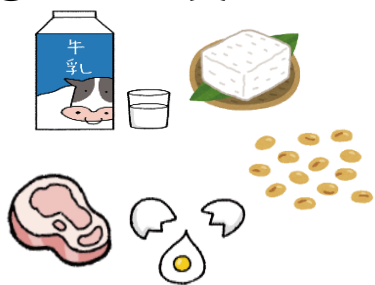
暑い夏は、食欲が落ちやすい時期です。夏は汗をかくため、普段よりもエネルギーの消費が多くなります。体のだるさや食欲がでないなどの夏バテの症状は、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養不足、室内外の温度差による体調不調が原因と言われています。

### ①夏野菜を食べよう！



夏野菜（とまと、ピーマン、なす、かぼちゃなど）には水分やカリウムが豊富に含まれています。体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により身体から熱をだして、クールダウンしてくれます。また、夏野菜にはビタミンAを多く含む緑黄色野菜が多いです。ビタミンAは皮膚の老化を防ぐ抗酸化作用があるので、紫外線が強い夏に摂取すると良いです。

### ②たんぱく質をとろう！



特に夏の食事は、さっぱりとそうめんや蕎麦、うどんなど、炭水化物だけで済ませてしまいがちではありませんか？たんぱく質は血液や筋肉などを作ったり、免疫力を高めたりする栄養素です。不足すると疲れやすく、スタミナ切れをおこしてしまいます。たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・大豆製品・卵・乳製品）をとりましょう。

また、特に豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれているので、おすすめの食品です。

### ③鉄分不足に注意！！



鉄分は、赤血球のヘモグロビンに含まれ、酸素を全身に運ぶ重要な役割を果たしています。汗をかくと、汗とともに鉄分が流れ出してしまうので、不足しやすくなります。鉄分を多く含むあさりやしじみ、肉、レバー、赤身魚、海藻などを積極的に食生活の中に取り入れていきましょう。

また、鉄は、ビタミンCを多く含む食品（みかん、バナナ、じゃがいもなど）と一緒に食べることでより鉄の吸収率をあげることができます。

### ④正しい水分補給をしよう！！



普段、家で飲むものは水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものの方が良いでしょう。清涼飲料は糖分が多いので水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになります。