

# きゅうしょくだより

神戸ゆたか園 給食室  
令和 4年 7月号

じめじめとした湿気が多い梅雨の時期から、夏本番へとむかう7月。  
太陽がさんさんと照りつけ、暑さがだんだん厳しくなってきましたね。

うだるような暑さで夏バテになりやすい時期ですが毎日元気に過ごすためにも、暑さに負けない体作りに努め、暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症にならないための水分補給



「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体から水分や塩分が失われ、バランスが崩れてしまい、体温調節機能がうまく働かなくなるために、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあるため、熱中症にならないためには屋外・屋内に関わらず、体調の変化に気をつけることが大切です。

### 水分補給のポイント!!

#### ①早めに補給する

のどが渴いたと感じた時には体がすでに脱水状態になっている可能性があります。熱中症予防のためにはのどが渴いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。

#### ②こまめに補給する

一度にたくさん水分を飲んでも体に上手く吸収されないことがあります。熱中症予防には少量でもこまめに水分補給をすることが大切です。

#### ③塩分も補給する

汗には、水分だけでなく塩分も含まれています。このため、汗をかいた時には水分補給と同時に塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクや塩飴などで塩分も補給するようにしましょう。

### 手づくりスポーツドリンク 《材料》

\*水：500ml \*塩：1つまみ \*砂糖：大さじ2 \*レモン果汁：大さじ1/2

全ての材料を混ぜ合わせるだけで完成!!簡単なのでぜひお家で作ってみてください!

## 夏バテ予防をしっかりしましょう!!

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。夏は暑さで疲れやすく、汗で水分やミネラルが失われてしまうため、水分補給はもちろん、しっかり食事を摂って栄養を補うことが夏バテ防止につながります。



### 夏バテを予防する食事のポイント

#### ①食事は量より質を考えて摂る

食欲がなくても「1日3食」食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよく摂りましょう。また、食欲がない時には、食欲増進効果の期待できる、カレー粉やにんにく、さっぱりするお酢を使うなど、食べやすくする工夫をしましょう。



#### ②ビタミンB1を補給する

ビタミンB1は体内に摂取された栄養をエネルギーに変える働きがあります。豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草などはビタミンB1を多く含みますので、積極的に食べましょう。



#### ③新鮮な野菜をたっぷり摂る

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると、汗とともにビタミン類も流れてしまうので、夏野菜をたくさん摂り、ビタミン類を補給しましょう。

