

給食だより 7月



いよいよすぐそこに夏がやってきました。「夏バテ」をせず、元気に過ごすためには、早寝早起きを心がけ、バランスの良い食事を毎日しっかり食べることが大切です。また、熱中症にならないためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

*「夏バテ」とは？

夏の暑さに対応しようとして、身体の生理調節機能が破たんして起こる症状のことです。「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」などの体調不良が現れます。

*なぜ夏バテになるの？

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じる事により、汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが乱れてしまいます。

また、汗をかくことで、体内の水分やミネラルが不足すると、夏バテの原因になります。

*夏バテにならないための三箇条

①エアコンの温度設定に気を付けましょう。

室内外の温度差が『5度以上』になると自律神経が乱れると言われています。

②規則正しい生活と適度な運動を継続し、生活リズムを保つようにしましょう。

また、起床後に太陽の光を浴びるとともに、しっかりと朝食を摂ることにより、体内時計をリセットし、生活リズムを整えることができます。

③主食、主菜、副菜を基本とした栄養バランスの良い食事と、こまめな水分補給を心がけましょう。

ただし、暑さで食欲がわかなくなった際は、以下のような工夫を取り入れながら十分な栄養補給ができるように努めましょう。

食欲増進におすすめの食材

効果	食材
疲労回復に有効なビタミンB群やミネラルが含まれている食材	豚肉、うなぎ、豆類、レバー、鶏肉、卵、海藻など
食欲増進、消化、吸収の働きがある香味野菜	青じそ、みょうが、しょうが、長ネギなどの薬味
食欲増進、消化促進、疲労回復が期待できる、酸味のある食材	梅干し、お酢、レモンやみかんなどの柑橘類

