



# 給食だより7月

学校が再スタートして、1ヶ月が経ちました。マスクをして過ごしていると暑さが増したような気がします。7月から暑さもさらに本格化してきます。この時期から気をつけたいのが夏バテです。今年はマスクをしているので、より暑さには気をつけて生活しましょう。



## ○「夏バテ」のメカニズム

「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しまっ起きてくる症状のことです。暑くて汗をかくことは、身体の体温を一定に保つために必要な生理現象ですが、汗にはナトリウムやカリウムなどの身体に必要なミネラルも一緒に出て行くことで、ミネラルバランスが崩れて疲労感を感じやすい原因にもなります。また、外は暑く室内は涼しいので温度差に温度調節機能が適応できずに体調を崩しやすくなります。

暑くなるとよく「食欲がない」と感じる人も多いと思いますが、暑くなると消化の助けをしてくれる働きが低下します。それに加えて、冷たい飲み物を多くとってしまうことで胃腸が冷えて消化がうまくいかなくなり、さらに食欲がなくなってあっさりしたものを好むようになります。

## ○「夏バテ」を予防する3つの栄養素！

夏バテを起こさないようにするためには、普段の生活がとても大切です。生活習慣が乱れると、夏バテも起こりやすくなります。日々の疲れが残らないようにすることも予防策の1つです。次の日に疲れが残っていませんか？そこで、疲れが残らないように働いてくれる栄養素3つを紹介します。

栄養素	働き	多く含む食材
ビタミンB1	食事で摂った糖質をエネルギーに変えてくれる。不足すると疲労物質がたまって、疲労や筋肉痛の原因にもなる。	豚肉・うなぎ・シバー・玄米 そば・ピーナッツ・豆腐 緑黄色野菜など
アリシン	ビタミンB1の吸収をよくして、効果を長持ちさせてくれる。	にんにく・たまねぎ・にら ねぎなど
クエン酸	疲労物質を身体の外に出す働きを持つ。発汗で失われやすいミネラルの吸収を助けてくれる。	梅干し・お酢・レモン グレープフルーツ・ゆずなど

ビタミンB1は、エネルギーを作るために必要な栄養素です。アイスやそうめんなどを多く食べていると糖質ばかりになってしまい、ビタミンB1不足になり、結果エネルギー不足になって逆に疲れやすくなってしまいます。さらに、炭水化物に偏った食事になると、ビタミンやミネラル不足にもなります。トマトやナス、ピーマンやとうもろこしなどの旬の夏野菜にはミネラルやビタミンが豊富に入っています。彩りも良くて、水分の多い夏野菜は食欲が落ちていても食べやすいと思います。アリシンはビタミンB1と一緒に摂ることで、吸収力が約5倍にもなるといわれています。冷しゃぶなどで、豚肉と一緒にたまねぎを食べたりするのも良いと思います。

他にも、レモンやすだちなどの香りが良くさっぱりした味のものを食べることで食欲増進につながってきます。食欲がないからといって、何も食べないのは一番危険です。食欲がなくても、自分がこれなら食べやすいと思うものを見つけておくといいかもしれませんね。

## ○食中毒に気をつけて！

暑くなってくると、食材が傷みやすくなります。食中毒予防の鉄則は、「**つけない、ふやさない、やっつける**」の3点です。食中毒は、少しの菌の量でも感染してしまいます。手洗いはもちろん、普段の生活でも気をつけることはあります。残ったご飯を保存する時、同じ容器に大量に入れると、冷蔵庫での冷えが遅くなり、菌の増える温度帯が長くなる場合があります。冷蔵庫できちんと保存されていても、怪しいにおいや味がしたら思い切って捨てることも大切です。吐き気や下痢などが食中毒の主要症状です。そういった症状がある時には、すぐに病院に行くことも大切です。

