

食育通信

大分市立碩田学園

平成30年7月18日(水) No.3

今回のポイント

「しっかり朝ごはん」で熱中症対策

今年も暑い夏がやってきました。今年の梅雨明けは7月9日(月)、平年に比べて10日も早い梅雨明けです。「梅雨明け3日または10日」の言葉通り、夏空・カンカン照りの毎日です。

朝、水やお茶でいっぱいにした水筒が「中休みには空っぽ」の児童生徒も多いようです。



飲みすぎに注意!
**ペットボトル入り
甘い清涼飲料**

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

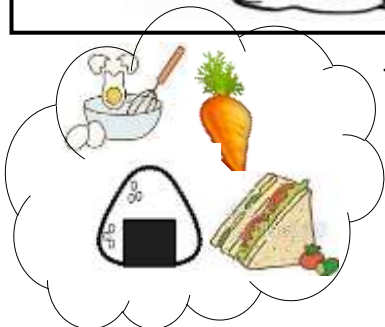
糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。

幸い碩田学園には全校に冷房が入っていますので、汗をかきながら水を飲むというより、「知らないうちにのどが渴いた」場合が多いようです。

汗が出ていると「あ～汗が出た、水分補給」と気が付きますが、汗をかかなくても私たちの体から水分は常時失われています。

のどが渴いてからの水分補給では万が一の「熱中症」には間に合いません。こまめな水分補給が大切です。

その時に「塩分や糖分」を心配される方も多いと思います。特に屋外



での「激しいスポーツ」の時はとても大切です。

普段しっかり朝ごはんを食べることで、食事の中の「塩分・糖分」を気づかないうちに取ることができます。これが実は、熱中症対策には欠かせないものです。熱中症予防のためにも「バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べる」ことが大切です。

夏休みは、今までできていた生活習慣が不規則になりがちです。また外の暑さと冷房のある室内との差で体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、夏バテを防ぎましょう。



《今月のメモ》 1年中、冷蔵庫には冷たい麦茶を準備しています。でも、夏は何もしないのにのどが渴き、つつい麦茶に手が伸びます。なので毎夏、休日の麦茶は冷蔵庫で冷える暇もない「なまあたたかい麦茶」が定番です。

栄養教諭 時松 玲子