



給食だより

富山市立大久保小学校

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みはついつい気がゆるみ、夜更かしや朝寝坊、間食のとりすぎ等で食生活も乱れがちになり、その結果、体調を崩してしまうこともあります。暑くて食欲がわかないこともあります。朝・昼・夜の食事はしっかり食べましょう。そして、運動・休養も上手に取り入れ、夏休みを健康で有意義に過ごせるように心がけましょう。

夏バテを予防しよう！

夏バテは「夏負け」ともいい、夏の暑さに負けて食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず体がだるくなったりすることです。暑い夏を元気に乗り切るためには、何より食生活が大切です。

「冷房バテ」と「食冷えバテ」

夏バテには、温度差による「冷房バテ」と、冷たいものを食べることによる「食冷えバテ」があります。

「冷房バテ」



人の身体は、徐々に暑さに慣れていくようにできています。しかし最近では、猛暑日となる日も多く、室内は寒いぐらいに冷房が効いていて、外と室内の温度差が大きくなります。温度差のある場所を行き来することで自律神経が乱れやすく、内臓の働きが鈍くなり、疲れやすくなります。室内では、薄手の上着を着たり、冷房の温度を調節したりして、極端な温度差をつくらないようにしましょう。

「食冷えバテ」



暑くなるとついつい冷たいものばかり食べたり飲んだりしてしまいます。冷房の効いた部屋で冷たいものを食べると熱く疲れた体が冷やされ、ほっとするかもしれませんが。しかし、冷えたものばかりを食べていると胃腸が冷えすぎて機能が低下してしまい、胃もたれや下痢などを起こしやすくなります。暑い日でも、冷たいものばかりではなく、温かい飲み物や汁物等も摂りましょう。

夏バテを予防する栄養素

夏バテを起こさないようにするためには、生活習慣がとても大切です。普段から規則正しく、バランスのよい食事をする事で予防できます。バテている時だけではなく、普段の生活の中で疲れを感じた時に摂ると効果的な栄養素を紹介します。



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ます。不足すると疲労物質が溜まって、疲労や筋肉痛の原因にもなります。	豚肉・うなぎ・レバー ピーナッツ・豆腐 緑黄色野菜
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ます。	にんにく・玉ねぎ・にら・ねぎ
クエン酸	疲労物質を体の外に出す働きを助けてくれます。発汗で失われやすいミネラルの吸収を助けてくれます。	梅干し・酢・レモン・グレープフルーツ・柚