きゅうしょくだより

令和７年７月号
昭島市立つつじが丘小学校
栄養士　青柳　めぐみ

熱中症を予防しましょう！

一学期も残すところ数週間となり、もうすぐ待ちに待った夏休みです。
近年の暑さは異常気象といわれ、昨年の夏は、過去最高の暑さを記録し、今年の夏も暑くなることが予想されます。食事と水分をしっかり取り、熱中症予防をしましょう。私たちの体は体重の半分以上を水分が占めています。水分は、体内で体温調節をしたり、筋肉を動かしたり様々な役割をしています。特に、気温が上がる夏は汗をかくので、多くの水分が体から失われます。したがって、適切に水分補給を行う必要があります。以下のポイントを参考にしてみてください。

＊水分・塩分補給のポイント

＊喉が渇いていなくても、水分補給を心がける

寝ている間にもコップ一杯の水分が失われます。朝起きた時、入浴の前後、寝る前にも水分を取りましょう。

＊発汗量にあわせ、塩分も補給する

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分ですが、スポーツ等で汗をたくさんかいた時は、塩分も忘れずに補給することが大切です。塩分を含んだスポーツドリンクや塩飴を活用すると良いです。

＊甘い飲み物・冷たい飲み物の取りすぎに注意する

炭酸飲料などの甘い飲み物は肥満や虫歯の原因になります。また冷たい飲み物は胃に負担がかかります。これらを取りすぎると、食欲が無くなり、夏バテの原因になることもあります。

＊少量を何回かにわけて飲む

一度に大量に水分を取ると吸収が追いつかず、体温調節がうまくいかなくなることがあります。１時間半～２時間おきにコップ１杯程度の水を目安にとれると良いです。

＊食事をしっかりととる

料理にも水分が含まれているため、栄養と共に水分を補給することができます。特に朝は体の水分が失われているため、朝食をしっかり取りましょう。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、１年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。ぜひ、季節ごとの旬の野菜を味わってみてください。

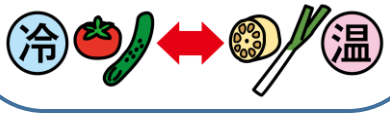
旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約３倍多くなります。

◆体によい効果がある！

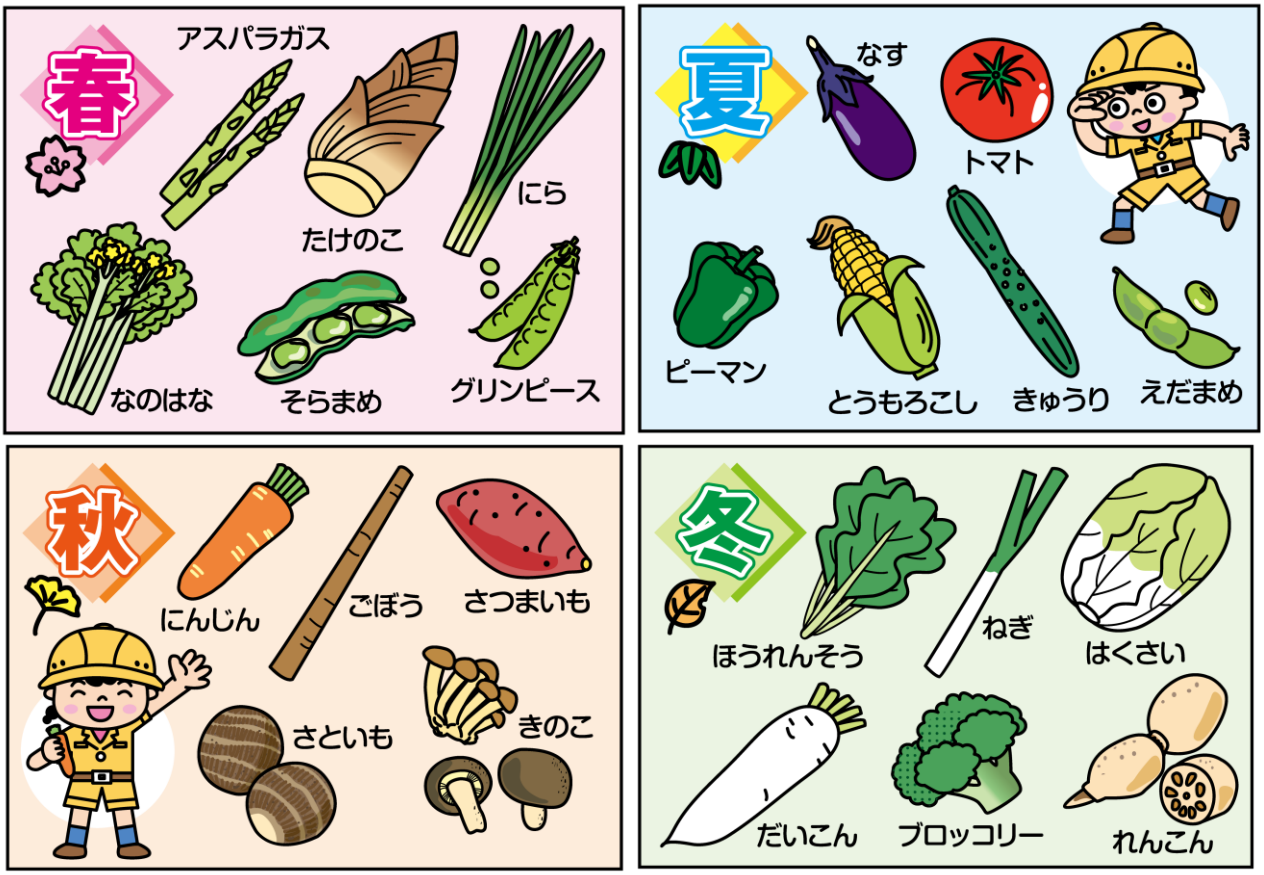
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。