

この食育だよりは豊中市立第一中学校ホームページからもご覧いただけます。

# 夏ばてに気をつけよう!

いよいよ7月になりました。今年は年度はじめの影響で長い1学期になりますが、この時期になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。食中毒や熱中症にも気をつけましょう。

### こんな症状があったら、夏バテかも...

**だる** 授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

**ほ〜っ**

**いらない** 食欲がわかない。

**おなかの調子が悪い。**

### 夏バテを防ぐ・治すためには...

**バランス良く食べる。**

**とり過ぎ注意!** 冷たい物を取り過ぎない。

**水分補給をこまめにする。**

**冷房の設定温度に気をつける。**

## こまめに水分補給をしよう!

のどがかわく前に飲む

あきしずつこまめに

ふだんの水分補給は水かお茶で

ジュースの のみすぎにちゅうい!

のみかけはしない!

のみだら、うがい はみがき

コップにわけてからのむ!

おきっぱなしにしない!

知ってる? **意外に多い**

清涼飲料水に入っているさとうの量

500ml ペットボトル中

ソーダ 55g くらい	アイスティー 40g くらい	スポーツドリンク 35g くらい	果汁ドリンク 55g くらい	乳飲料 60g くらい

### 「のどがかわいたら、牛乳!」で夏バテを予防しよう!

**ジュースよりも牛乳をのもう**

体内で作られた熱は血液によって、皮膚の表面近くまで運ばれ、汗をかくことによって、冷やされて体温が調節されます。

また、血液量が増加することで、この熱を放出する機能も高まります。飲めない体質の人は豆乳でタンパク質をとってもいいですね。

血液を循環させているのは、「心臓」だけではなく、体を覆っている「筋肉」も伸び縮みをして血液を押し出すポンプのはたらきをしています。血液量を増やし、筋力を高めることが、暑さに負けないからだ作りに役立ちます。

