

8月に入り、一段と暑さが厳しくなってきましたが、夏休みはいかがお過ごしですか？

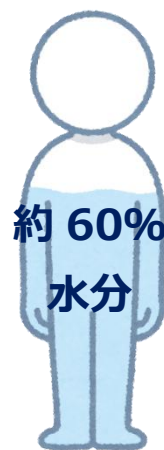
2学期に向けて、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をとり体調管理を忘れずに過ごしてください。

また、こまめな水分補給も心がけて熱中症予防に努めましょう。

大切な夏の水分補給

私たちの体の60～65%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節したり、血液や細胞に重要な働きをしており、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適切な水分補給が大切になります。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

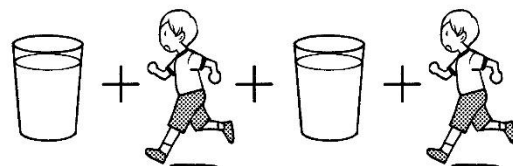


水分補給方法



水分補給のタイミング

— 運動をする場合には —



量：200～250mL／温度：5～15℃

塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。しかし、運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなども失われるため、薄めたスポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲料がお勧めです。

また、飲むタイミングは、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。

旬の食材：ピーマン

独特の香りと苦みがあり、苦手な人も多いピーマンですが、免疫力を高めてくれるビタミンAや抗酸化作用のあるビタミンC・Eなどが体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん含まれています。

苦手な人も、給食でみかけたら一口食べてみてください。



食のことわざ

～瓜二つ～

顔かたちなどが、見分けがつかないくらい似ていること。瓜（きゅうりなど）をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることからこういわれています。

