

9月 食育だより

令和6年9月
周南市立福川中学校
食育担当

◇ 意識して水分補給をしよう ◇

暑い中で体調管理に欠かせないのは、水分補給です。
人間は1日に2.5リットルほどの水分が必要です。人間の体の約60%は水で、5%失うと脱水症状や熱中症などの症状があらわれます。夏は体の水分が汗となって排出されやすいので、意識して、こまめに水分補給をしましょう。また、飲み物だけではなく、食品からも「食べる」水分補給を活用すると、無理なく摂取できそうです。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？
普段の生活では、水や麦茶で水分補給をします。大量に汗をかくときには、スポーツドリンクを利用しましょう。

いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をします。運動中だけでなく、運動前、運動後にも水分補給をしっかりとしましょう。

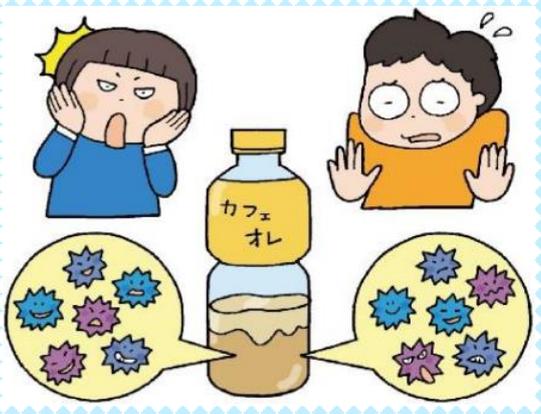
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食料や野菜、果物からも、とることができます。

スープ 冷やし中華 トマト きゅうり なす すいか

飲み残しのペットボトルに注意

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は、細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、早めに飲みきりましょう。



水をガブ飲みしても、水分は体内に一気に吸収されません。こまめな摂取が大切です。「のどがかわいた」と感じる時は、すでに体に必要な水分量の1%が不足している合図です。早めに水分チャージを！



もっと野菜を食べよう



みなさんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？

給食時間に各学級を見ると、「野菜嫌いで食べられない」という人が、若干見られます。

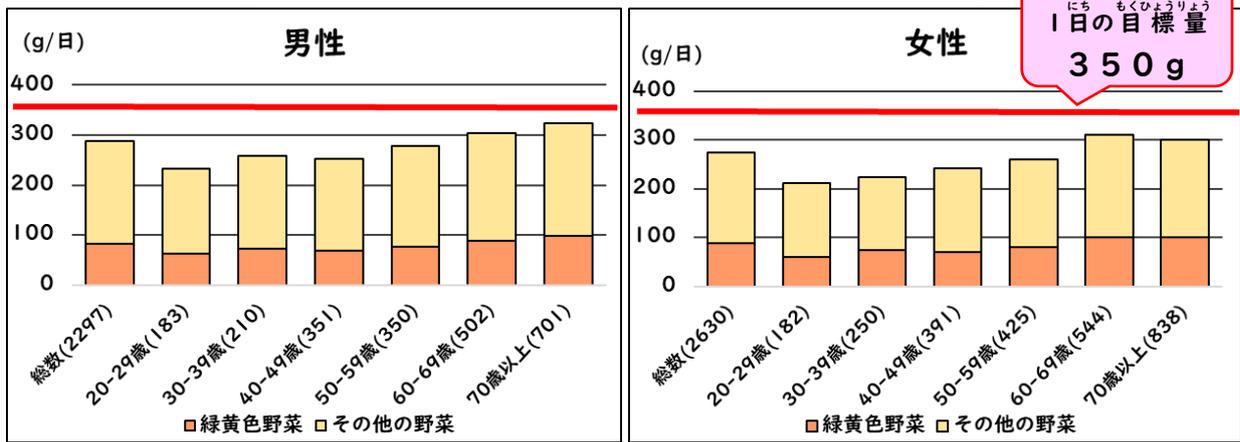
でも「野菜」は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。

健康を維持するうえでも、積極的に食べましょう。

野菜は1日にどのくらい食べた方がいいの？

1日に摂取したい野菜の目標量は『350g』とされています。しかし、厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査結果」によると、野菜の摂取量の全国平均は280.5gとなっており、男女ともに若い世代ほど摂取量が少ないという結果でした。摂取量の多い60歳以上でも、目標値の350gには達していないのが現状です。

図 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」)

野菜は大切な栄養源

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、これらの栄養素は体の中で様々なはたらきをします。

●野菜に含まれる主な栄養のはたらき●

ビタミンA : 目や肌、粘膜の健康を保つ

カリウム : ナトリウム排泄

ビタミンC・E : 抗酸化作用

食物繊維 : 腸の健康を保つ・生活習慣病予防

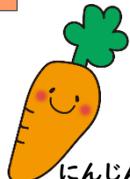
ビタミンB群 : エネルギー代謝に関与

緑黄色野菜

ブロッコリー



トマト



にんじん

その他の野菜

だいこん



キャベツ



れんこん



なす



たまねぎ

とうもろこし



緑黄色野菜120g、その他の野菜230gを目安に、バランスよく食べましょう!