

令和 7年 7月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



食育だより



夏ですね！暑いですね～！！

夏バテ・熱中症予防には『3食の食事・睡眠（休養）・こまめな水分補給』がとても大切です。体調管理に気をつけて、今月も元気に過ごしましょう！



夏に負けない体をつくる！

しっかり睡眠！

睡眠とれていますか？暑くて寝苦しい夜もあります
が…クーラーや冷風機を上手に使いぐっすり眠れることは大切です。睡眠不足で、朝の食欲が落ちてしまうこともあるため、夜更かしが続かないように気をつけたいです。



元気のもと、朝ごはん

『朝ごはん』食べていますか？ 食事には水分も含まれているため、朝食摂取は 脱水症・熱中症予防になります！

食品にも水分がふくまれています

ごはん
(子ども茶碗1杯)



水分 約60ml

トースト1枚



水分 約15ml

みそ汁
スープ



水分 約120ml

牛乳
ミルク



水分 約160ml

ヨーグルト



水分 約60ml

卵焼き
(卵1ヶ分)



水分 約35ml

納豆



水分 約25ml

トマト 1/4ヶ



水分 約45ml

ブロッコリー 2切



水分 約20ml

スイカ 小1切



水分 約50ml

バナナ 1本



水分 約90ml

夏に不足しがちな栄養素を補う！

汗をたくさんかくとビタミン、ミネラルが失われます。

つつい食べなくなる 冷たいお菓子やジュースは糖質を含み、その代謝にはたくさんのビタミンB1が使われてしまいます。そして、体内のビタミンB1が不足すると体に乳酸がたまり疲れやすくなります。疲れは食欲低下を招き、さらに栄養素が不足となります。

★野菜、果物は水分が多く、ビタミンCがたっぷり。

★肉、魚、豆腐、卵…良質のたんぱく質は体に水分を保持するために必要な栄養素。

脂身の少ない赤身肉はたんぱく質、鉄分もたっぷりなのでおすすめ。

★酢、かんきつ類、梅干しなどの酸味は唾液の分泌を盛んにして胃腸の働きにより刺激を与えてくれます。

★香味野菜やカレー風味は食欲が増す効果があります。



こまめに水分補給

私たちは汗をかくことで体から熱を逃がし体温調整をしています。

脱水になると上手く放熱できず、熱中症になる危険が高まります。室内にいる時、プールの中でも脱水は起こるため、こまめな水分補給が大切です。

水分補給は、普段はミネラルを含む麦茶などがおすすめです。ジュースやスポーツドリンクは糖分も多く含まれているため、日常的に飲むのではなく、汗をよくかく環境で利用するようにします。

