

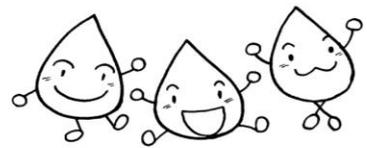
『水分補給をこまめに！夏の体調管理』



佐賀県立伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
29 (月)	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦		カレールー ソース	881	25.5	26.9	295
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	りんご	じゃが芋 黒砂糖		醤油 がらスープ				
	コーヒージェリー		アガー 生クリーム			マカロニ	マヨネーズ	粉コーヒー				
30 (火)	ナンゴレン 牛乳	鶏肉 えび 卵	牛乳	赤ピーマン 葉ねぎ	キャベツ にんにく	精白米 強化米 麦		鶏 しょうゆ ソース 醤油 ケチャップ	811	29.8	23.2	359
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油				
	アジアヌードルスープ	鶏肉		小松菜	レモン	クイツィオ						
	フルーツ杏仁		牛乳 寒天		パイン缶 もも缶	砂糖						
31 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			857	36.6	31.0	395
	さばの照り焼き 茹で野菜	さば		赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン	砂糖		酒 みりん 醤油 和風ドレッシング				
	ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	ごま油	醤油 みりん				
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ			煮干し (だし)				
	8月の平均											

# どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

## 飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 清涼飲料の糖分量

★ 清涼飲料には、意外と糖分量が多いので、飲みすぎないようにしましょう ★

## 上手に水分補給をしましょう

### ★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

## ----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

### こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

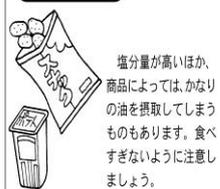
### 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## ここに注意！ 人気の菓子

### スナック菓子類 脂質量・糖分量



糖分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

### チョコレート・ワッペンなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

## 間食のとりすぎに気をつけよう

間食 約700kcal

食事 約640kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。