

きゅうしょくだより

令和6年 6月末日 No. 4

唐津市東部学校給食センター



梅雨が明ければいよいよ本格的な夏の到来です。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活とバランスのよい食事、そして十分な睡眠をとることが基本です。早寝早起きをし、しっかり朝食を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

----- 夏を元気に過ごすための **夏バテ対策** -----

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。

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう！**

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分が減少して脱水症状を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。下の「水分補給のポイント」を参考にして熱中症を予防しましょう。

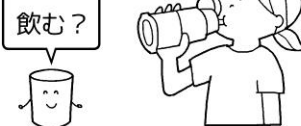
熱中症を予防する **水分補給のポイント**

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

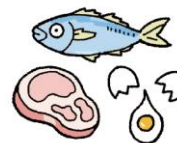
運動と食事の関わり



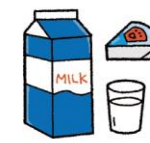
部活動や習い事を頑張っている人は、夏の大会や試合に向けて練習にも熱が入っていると思います。本番で力を発揮するためには、毎日の食事がとても大切です。特に夏場は、日頃の食事が体調に影響を与えます。ベストコンディションで臨むことが出来るように食事に気をつけましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



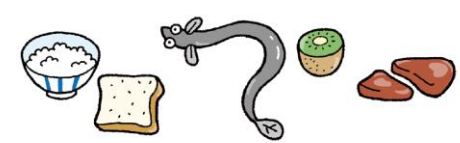
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



試合前日

いつもよりおかずは少なめにし、ごはんを多めに食べましょう。おかずにも糖質を多く含む食品を取り入れるといいです。揚げ物など油っぽい料理は避けるようにしましょう。



試合当日



当日の朝食は、大会や試合の3～4時間前までに食事をすませるようにします。昼食はおにぎりやパン、バナナなど食べやすい形で、糖質が多く含まれたものを食べましょう。

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後はなるべく早くエネルギーを補給した方が、疲労回復は早くなります。運動後は筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れているため、揚げ物などの消化に時間のかかるものよりも、ご飯やパン、いもやバナナなどでエネルギーを補給しましょう。

