



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第3号



体の水分は体重の約60%です。水分は体内でさまざまな働きをしており、人間が生きるためには欠かせません。その働きの一つに、体温を調節する機能があります。汗をかいて、その汗が蒸発する時に体の余分な熱が奪われ、体温が上昇しすぎないようにコントロールされます。必要な水分が不足しないよう、暑い時期には特にこまめに水分補給をしましょう。

暑さに負けない水分補給のポイント



のどが渇く前に飲む！

「のどが渇いたな」と感じた時には、体内の水分は不足しています。のどが渇いていなくても、こまめに少しずつ飲みましょう。一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因にもなります。また、暑い日はよく冷えたジュースや炭酸飲料がおいしく感じられますが、冷え過ぎたものは胃や腸に負担がかかり、糖分のとりすぎで肥満につながります。普段の水分補給には、水や麦茶などがおすすめです。



「食べる」水分補給

水分補給できるのは飲み物からだけではありません。ご飯も野菜も水分を含んでいるので、食べることで水分を補給できます。汁物を飲むことでも水分補給ができますね。1日3食しっかり食べることも、大切な水分補給法のひとつです。「食べる」という水分補給も活用していきましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜とは、その名の通り夏に旬を迎える野菜のことをいいます。夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、1個でコップ一杯分の水分になる野菜もあります。また、ビタミンなども多く含まれているので、汗で失われる無機質や、夏バテを防止する効果のあるビタミンの補給にも役立ちます。彩りがきれいな旬の夏野菜をたくさん食べて、暑い季節を元気にすごしましょう。



食育クイズ

夏が旬で、沖縄料理でよく使われる独特の苦みがある野菜は何でしょう？



ヒント：7/14の「夏野菜のかきあげ」に入っています。

- ①なす ②にがうり ③とうがん

答え ②にがうり にがうりは「ゴーヤ」や「ツルレイシ」とも呼ばれ、ビタミンCやカリウムなどを多く含んだ夏野菜です。にがうりを使った沖縄料理の「ゴーヤチャンプル」も給食で登場します。