



夏場は高温多湿で体が疲れやすく、食欲や体力が落ちることで「夏バテ」になることがあります。夏バテを防ぐためにも栄養バランスのよい食事とこまめな水分補給を心がけ元気に夏休みを過ごしましょう。

## 夏の健康づくりは食生活から

### 夏を乗り切る食事の工夫

#### ①ビタミンB1で疲労回復

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からしっかり補給しましょう。

【ビタミンB1を多く含む食べ物】



#### ②夏野菜を食べよう

旬の夏野菜には、ミネラル・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。また、夏野菜に含まれる水分やカリウムが体のほてりをとってくれるので、積極的に食べましょう。

【旬の夏野菜】



#### ③味付けの工夫で食欲増進

○しそやしょうがなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は血行をよくして体を温め、胃腸の働きをよくしてくれます  
○コショウやカレー粉などの香辛料は、胃液の分泌を促進して食欲を増進する働きがあります。



## 大切です！朝ごはん！～「早寝・早起き・朝ごはん」で暑い夏を元気に過ごそう～

#### 夏バテ予防に

1日の始まりの活動エネルギーは朝ごはんから摂取します。朝ごはんを食べることで、疲れがたまりにくい体になります。

#### 生活リズムの維持に

夏休みは学校がないため生活リズムがみだれがちです。早起きして朝ごはんを食べることで、休み中でも朝から活動する生活リズムをつくりましょう。

#### 熱中症予防に

朝食から水分や塩分、ミネラルを補給した状態で1日をスタートできるかどうかで、その日の体のコンディションが大きく左右されます。

#### 体の調子を整える

食べ物がお腹に入ることによって、消化器が刺激を受け、排便が促されます。毎朝、朝食を食べることで、胃腸のリズムが整います。

### こまめな水分補給

#### 脱水予防とミネラル補給のため、こまめな水分を

のどが渇いてから飲むのではなく、こまめに水分をとりましょう。特に運動をしてたくさん汗をかいた時や熱中症が疑われる時は、水分と同時にミネラル（塩分・カルシウム・鉄など）も失われている状態なので、経口補水液か低糖のスポーツドリンクなどを補給しましょう。

#### ※清涼飲料の飲み過ぎに注意！

冷たく口当たりのよいジュースなどの清涼飲料水は、つい飲み過ぎてしまいますが、糖分が多く含まれているため、食欲を低下させ体を疲れやすくさせてしまいます。とりすぎに気をつけましょう。

経口補水液は手作りできます！

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g



# 手作りお弁当を作ってみよう♪

## お弁当づくり5つのルール

①自分にぴったりのお弁当箱を選ぶ

\*お弁当には1日に必要なエネルギー量の1/3が必要です

高校生の弁当	男	女
エネルギー量 (kcal)	約930	約770
弁当の容量 (ml)	910~950	750~850

「日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省」※推定エネルギー必要量 身体活動レベル「ふつう」

②弁当箱の中に主食3：主菜1：副菜2の面積比でつめる

③おかずが動かないように、すきまなくつめる

④主菜と副菜は違う調理方法で、味付けが重ならないようにする

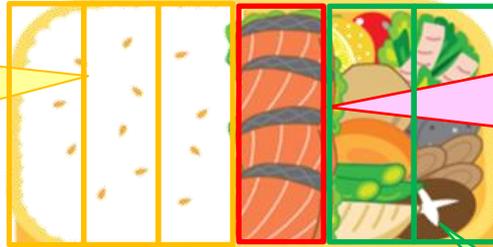
⑤彩りを考えて、おいしそうにきれいにつめる

お弁当を作ってみると自分の体に合った一食分の量や栄養バランスが分かるようになります。



### 主食 = 3

ごはん・パン・めんなど炭水化物が主になるもの。弁当箱の半分は入れよう。



### 主菜 = 1

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず。弁当箱の半分のうち、3分の1程度をつめよう。

### ※夏場のお弁当づくりの注意点

- おかずはしっかり加熱し冷ます
- おかずの汁気を少なくする
- 高温になるところに放置しない
- 持ち運び時は保冷剤を活用する
- いつもより濃い目の味付けにする
- 殺菌作用のあるシソや梅干しを活用する

### 副菜 = 2

野菜・きのこ類・いも類・海藻など、ビタミン類やミネラルが多いおかず。弁当箱の半分のうち、3分の2程度入れよう。

★野菜・きのこ類…合わせて100g程度使う

色の濃い野菜を一品は入れよう

★いも類…じゃがいもやさつまいもなどでボリュームを出そう

★海藻…ひじきの煮物など、常備菜を利用しよう

## 寮の食事から ~生徒達が授業で育てた野菜や寮の花壇で栽培した野菜を活用しています~

