

船引中学校区ヘルシー通信:第7号

船引中学校区学校保健会発行 文責:船引小学校栄養教諭 志賀敦子

第7号のテーマ 夏休み中のおやつとり方について

長期の休みになると、学校の時よりも運動量が少なくなったり、おやつの量が多くなる傾向があります。休み中でも、規則正しい生活に心がけましょう。

資料1

体においしいおやつの食べ方

3回の食事の補食として考えましょう。

おやつ

3つのポイント

種類

赤・緑・黄色の食品を組み合わせ、栄養バランスを考えましょう。

カルシウム 鉄分 水分 食物繊維

量

砂糖や油、塩の取り過ぎにならないように工夫をしましょう。

お皿に 小袋で

時間

決まった時間に食べることが大切です。食事の2時間前がベストです。

＜おやつのカロリーチェック一覧表＞

100kcal 以下	100kcal～200kcal	300kcal 以上
ヨーグルト、せんべい、バターロール、水アイス、バナナ、あめ、みかん	スポーツ飲料、プリン、クッキー、揚げせんべい、牛乳、おにぎり、炭酸飲料 350ml、レーズンパン	菓子パン、スナック菓子、チョコ、ドーナツ、アイスクリーム、カップめん、ケーキ

冷たい食べ物の「あま〜い」ゆわくに気をつけましょう



数字は砂糖の量です。知らず知らずのうちに砂糖を取ってしまいがちです。十分に注意しましょう。

熱中症の予防のためにも 水分補給は大切です。

暑い毎日が続くことが予想されます。熱中症予防のためにも、水分補給をしっかりと行いましょう。砂糖が含まれない、水やお茶等を飲むといいですね。

1 熱中症の症状

その水分を失うとこんな症状が…

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうたがる感じ
8%～10%	身体動揺、けいれん

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2009」

* 症状が現れた時は無理をしない！

2 日常生活での注意点

①1日3食しっかり食事をとりましょう。

暑さに耐えられる体を作るために1日3回の食事は必ず取りましょう。特に朝練などを行う場合には、しっかり朝食を食べましょう。

②睡眠を充分に取りましょう。

睡眠不足も体調不良を起こします。

③水分はこまめに取りましょう。

一気に大量に飲むより、こまめに水分を補給した方が吸収もよくなります。