

夏バテを予防しよう！

野菜は旬のものが一番栄養価が高く、不思議とその季節に必要な栄養素が含まれています。ということは夏に旬を迎える野菜を食事としてとれば夏バテ予防になるのではないのでしょうか。

右にあげた夏野菜はスーパーなどで簡単に手に入るものばかりです。しかし今はハウス栽培などで一年を通して買えるので夏野菜と気づかないこともあるのではないのでしょうか。また野菜のどんな成分が効いているのか気になっているのではないのでしょうか。今回は夏野菜の効能についてお知らせします！

☆夏に旬を迎える野菜

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・ゴーヤ
- ・なす
- ・トウモロコシ など

色の濃い野菜

①トマト

トマトには抗酸化作用のあるビタミン A がたっぷり含まれています。酸化とは体の中がさびてしまうことです。紫外線や暑さのストレスにより活性酸素がダメージを受けやすいのでビタミン A をたっぷりとって内側からさびにくい体を作りましょう。ビタミン A はビタミン E と一緒にとるとより効果が期待できます。オリーブオイルなどをかけて食べると良いでしょう。

②きゅうり

きゅうりには汗をかいて不足がちになる水分やカリウムが多く含まれています。水分補給と同じようにきゅうりを食べましょう。

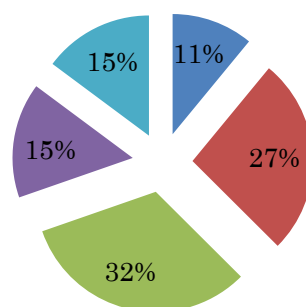
③ピーマン

ピーマンにはビタミン C が豊富に含まれています。ビタミン C は皮膚の結合組織をつくるコラーゲンの生成を助けたり、メラニン色素の沈着を防いでくれる働きがあります。紫外線をたくさん浴びる夏にはたくさん摂取して美肌をたもちたいですね。

(2Q 栖原広海)

色の濃い野菜を1皿以上食べる日が週に何日ありますか

■ 0日 ■ 1~2日 ■ 3~4日 ■ 5~6日 ■ 7日



上のグラフはH27年度学校生活アンケートの結果である。

熱中症にも気を付けよう

典拠「スポーツ水分補給.com./sp/element/fear.html」

「sp.mens-skincare-univ.com/article/0070471」

(2C 馬場愛美)

夏バテと同じくらい気を付けたい熱中症。皆さんは熱中症は日差しが照りつける場所でしか起きないと思いませんか？実は熱中症の3割は室内で起きています。時には命を落とす危険性もあるので十分注意しましょう。

Q1. 熱中症予防に適した飲み物、食べ物は？？

A.水、麦茶、そば茶、スポーツ飲料などです。
コーヒーや紅茶などのカフェインが多い飲み物は利尿作用があり水分が排出されてしまうので注意しましょう。

！注意！

スポーツ飲料はすっきりさわやかな味わいですが実は糖分が多く含まれています。2~3倍に薄めて飲むようにしましょう。

Q2. 一緒にとるといいものは？

A.ミネラル

汗をかくとミネラルも一緒に体内から失われていきます。立ちくらみやめまいの原因にもなりますので水分補給だけでなくミネラルやビタミンも摂取しましょう。

ミネラル、ビタミンが多く含まれるのは梅干しなどです。またスイカにも多くのミネラルが含まれています。

*脱水対策用の飴など様々なものが売られているのでうまく活用しましょう。

栄
養
新
聞

vol.22

発行日：

2015. 7. 18.

浦和学院高校

栄養指導委員会

