

熱中症を予防しよう！！

熱中症とは？！

風がほとんど吹かず、日差しが強く気温が高く、湿度が高い日に、睡眠不足や朝食を抜いたりして栄養をきちんと取れていなかったり、また風邪など病気をしていたり、病後だったり体力が低下しているときに起こります。

- | | |
|--------------|----------------------|
| ①めまいや顔のほてり | ②筋肉痛や筋肉の痙攣 |
| ③体のだるさや吐気 | ④汗のかきかたがおかしい |
| ⑤体温が高い、皮膚の異常 | ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない |
| ⑦水分補給ができない | |

以上のような症状が出たら「**熱中症の危険**」があります！！特に、気温がいきなり上昇する今の季節はとても危険なのです。みなさんが思いつく予防策は「水分をこまめにとること」だと思いますが、それだけではなく、**栄養を摂ることで熱中症を予防**できます。



疲労の原因とされている入案の発生を抑制する**クエン酸**も熱中症対策には欠かせない栄養素の一つとされています。クエン酸は、**疲労回復**の効果が期待できます。

ビタミンB1も熱中症対策には欠かせない栄養素と考えられています。ビタミンB1が不足すると、手足がむくんだりしびれたり、身体がだるく感じたりするといわれています。これは、糖質を分解する働きがビタミンB1にあるからです。糖質の分解ができないと疲労物質がたまりやすくなるからと考えられています。

夏場はどうしても食が細くなって、そうめんのような食べやすいものだけ食べてしまいますよね。そうめんを食べるのもいいのですが、そうめんは炭水化物になりますので、それをエネルギーに変える**ビタミンB1**がないと体は疲れる一方です。

ビタミンB1は豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれていますので一緒に食べるようにしていきましょう。

疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれる**クエン酸**は梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれます。汗の材料となる**ミネラル**は海藻類、キノコ類、ほうれん草に多く含まれます。

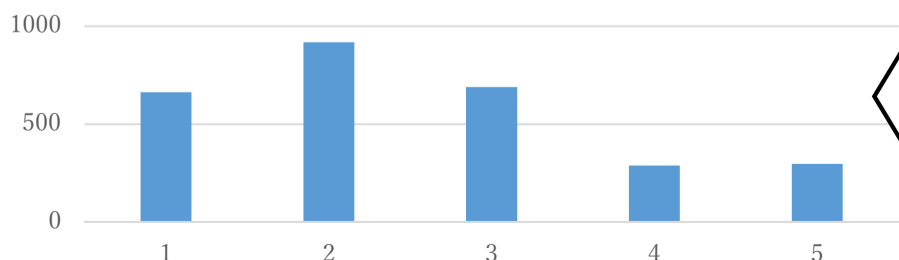
★**ビタミンB1、クエン酸、ミネラル**だけ摂取すれば良いということではなく、**これらを特に意識しながら他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症にならない体作りに大切です。**★

「ヘルスケア大学」(<http://www.skincare-univ.com/article/036934/>)

「熱中症0へ」(<https://www.netsuzero.jp/dietitian>)

2-R 山本 佳介

バランスのとれた食生活

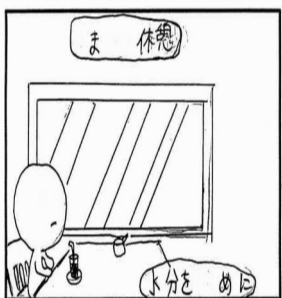
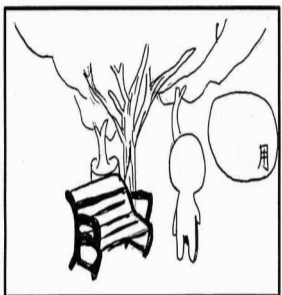


毎年春に行われている学校生活アンケートで「バランスのとれた食生活」という項目において「1 いつもこころがけている」「2 とときどき心がけている」「3 あまり心がけていない」「4 全く心がけていない」「5 わからない」と答えた人は左のグラフの通りでした。

平成29年度 学校生活アンケートより

知り劇場

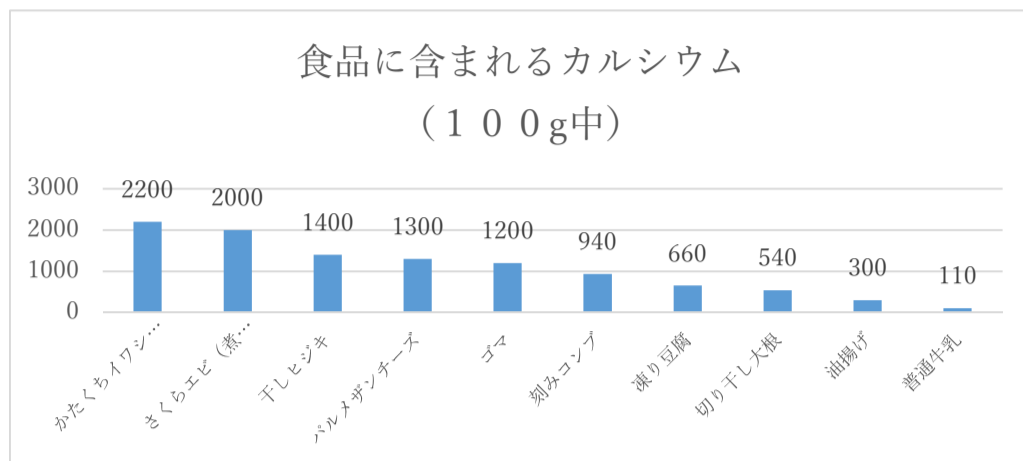
熱中症の予防



骨を丈夫にするには？

最近若い世代の人間が骨折をしやすいといった傾向がある。骨を丈夫にするには、骨の成分であるカルシウムを摂ることが大切。

納豆はカルシウムの吸収を高める良質のたんぱく質やビタミンKを含むのでオススメだ！！



グラフによるとカルシウムが1番少ないものは牛乳だが、牛乳に含まれるカルシウムは良質で吸収が良く、ビタミンAやB₂脂肪も含む。骨ごと食べられる小魚はたしかにカルシウムを多く摂ったような気分になるが、吸収率が良いのは牛乳や乳製品ということがわかる。

(出典 「体に役立つ！栄養の基本がわかる本」富永 靖弘/新星出版社)

2年L組 小野塚 涼

☀夏バテ予防

これから暑さがさらに増し、高温多湿が続くと、暑さで体が対応しきれなくなり、夏バテになってしまう。

暑い夏は、体がだるくなり疲れが溜まりやすくなる。そして、食欲の低下に睡眠不足となると「夏バテ」を起こす。夏バテにならないためには、効果的な栄養素をバランス良く摂ることが大切である。

効果的な栄養素とは...

「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」

※ビタミンの中で特に重要なのは「ビタミンB₁」「ビタミンA」「ビタミンC」である。

<ビタミンB₁>

豚肉・ウナギ・大豆など...

<ビタミンC>

キウイフルーツ・ジャガイモ・赤ピーマンなど...

<ミネラル>

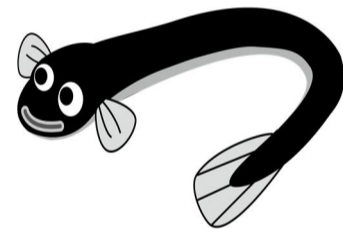
海藻類、きのこ類など...

<ビタミンA>

レバー・人参・かぼちゃ

<タンパク質>

肉・魚・たまごなど...



これらのものを食べ、十分な休養を取り適度な運動を心がけ、規則正しい食事をして夏バテを予防しましょう！

2-F

齋藤 桃花

女子栄養大学訪問

栄養指導委員会では年に2回、女子栄養大学を訪問し栄養に関する授業を受けています。毎年授業を担当して下さっているのは女子栄養大学実践食事管理研究室の西村早苗先生です。今回は自分の食べた朝食メニューを思い出しながら、きちんとバランスの良い食事がとれているのか「毎日の食生活を見直す」授業でした。しかし、どの食べ物が主食、主菜、副菜なのか、いざ考えてみると明確にはわかりません。そこで、パネルを使いながら整理をし、西村先生に解説をしていただきました。

授業後はみんなで女子栄養大学の学食で昼食をとりました。栄養バランスの考えられた食事は授業の後に食べるとよりおいしく感じますね。

