

夏にこわ~い

冷房病！！

栄養新聞

Vol.44

発行日:

2021.7.20

浦和学院高校

栄養指導委員会



P.N ちくわぶ

冷房病とは夏場の冷房が原因と考えられる様々な健康障害のことです。

足腰の冷え、だるさ、肩こり、頭痛、不眠などの症状が出て日常生活に支障を加えます。

冷房病にならない為の対策として

- ①エアコンの設定温度は 25~28 度を目安にする
 - ②エアコンの効いた部屋を外気との温度差は 3~4 度が理想
 - ③エアコンの風には直接当たらないようにする
- 以下の 3 つの事を意識して、冷房病にならないようにしましょう。



2年M組 吉田 若葉

夏バテに効果的な栄養素とは！



◎タンパク質

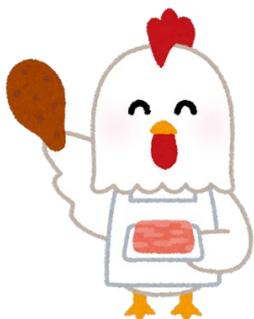
魚や肉などに多く含まれるタンパク質は夏バテ症状に効果的です。タンパク質はかまぼこ、鶏肉、豚肉、大豆製品などに多く含まれています。タンパク質には筋肉の疲労を回復させる効果や、体力の温存効果、そして身体の持久力を向上させる効果があります。「夏バテ」にならないためには、普段の食事ですっきりと、タンパク質を摂取することが大切です。

◎ビタミン B1

ビタミン B1 は「疲労回復のビタミン」と呼ばれ、糖質をエネルギーに変えるとともに、体内の老廃物の代謝を行い、疲労回復させてくれる働きがあります。ビタミン B1 は豚肉やうなぎ、レバー、大豆製品などに多く含まれています。水に溶けやすいビタミン（水溶性）なので、不足しないようこまめに摂取することをお勧めします。

◎ビタミン B2

ビタミン B2 は、主に脂質をエネルギーに変える働きがあり、適切に摂取することで栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーをつくります。「発育のビタミン」とも呼ばれ、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に関わります。ビタミン B2 は納豆やうなぎ、卵や緑黄色野菜などに豊富に含まれています。



夏バテ 予防



◎ビタミンC

ビタミンCは免疫力の向上に役立つとされています。また、心身のストレスをやわらげる効果もあるので、夏バテ解消におすすめです。ビタミンCはピーマンやブロッコリー、カリフラワー、そして果物に多く含まれています。ビタミンB1と同様に水溶性なのでなるべく食品から摂取しましょう。

◎ミネラル

暑い夏には汗をかき、体内の水分バランスが崩れがちになります。汗をかいたら、スポーツドリンクや牛乳などで水分とミネラルをこまめに補給してください。ミネラルは小魚類、牛乳、ほうれん草などに多く含まれています。また、ご飯を食べる際に、味噌汁を飲むことで手軽にミネラルを補給できます。

◎クエン酸

クエン酸は疲労感を軽減し、新陳代謝を活発にする効果があります。また体内のエネルギー効率をよくする効果もあり、夏バテによる疲労感によく効きます。レモンなどの柑橘類やじゃがいも、黒酢、梅干し、シソなどに多く含まれています。

2年S組 並木 董

生活習慣病ってなに??



生活習慣病は食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する症候群です。生活習慣病には、肥満、高血圧、歯周病、糖尿病、肺がんなどといったものがあります。生活習慣病の予防には一無・二少・三多というものがあります。

①一無

一無とは、喫煙の勧めです。タバコによって身体の中に運び込まれるニコチン、一酸化炭素、タールは身体に悪影響を与えます。私たち高校生はまだタバコをすることができませんが、タバコはすっている周りの人にも悪影響を与えることがあります。タバコをすっていないからといっていい訳ではなく、私たちはまわりのことも気にしなくてはなりません。

②二少

二少は、少食・少酒の勧めです。少食・少酒は糖尿病、高血圧の予防になります。ご飯を食べるときは、満腹になるまで食べるのをやめ、腹七〜八分目くらいまで食べることで、また、よく噛んで、偏食をしないで三食を規則正しく食べることが大切です。また、お酒の飲み過ぎにも注意しなければなりません。

③三多

三多は、多動・多休・多接の勧めです。食生活をしっかりしただけではダメです。毎日、身体を動かすといった運動を生活のなかに取り入れていかなければなりません。身体を動かしたあとは、しっかり身体を休めることも大切です。休むことで疲労回復、ストレス解消ができるので心身ともに休めることを心がけましょう。また、多くの人、物、事柄に接して創造的な生活を送ることは健康寿命に欠かせない条件です。その為、私たちは興味の持てるもの、趣味を持つことが重要になってきます。

これらのことから、生活習慣病にならないために私たちは生活習慣を見直して悪い所があれば改善していくことが大切だと思います。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/qa/48.html>

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>

2年P組 松沢 侑愛

