



夏ばてを防止する食事とは



深谷市立深谷小学校
令和2年8月18日

夏ばてを予防するために重要なポイントは、暑くなる前から「食事の基本型」を軸に、量やバランスを意識した食事を続けることです。また夜更かしせず、十分な睡眠をとることです。

あっという間に夏休みが終わり、2学期のスタートです。まだまだ暑い日が続きます。夏になると暑さで食欲が低下してしまい、食事量が減ってしまう人も少なくないのではないでしょうか。こんなときこそ、主食だけではなくおかずのある食事と、夜更かしせずに十分な睡眠をとることが大切です。

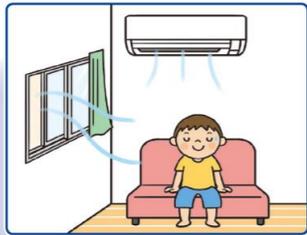
ウイルスに負けない体を作るためにも、特に十分な野菜を毎日摂取することを心がけましょう！

新型コロナに負けない！

「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染防止の基本である「人との距離の確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密(密集・密接・密閉)」を避けるといった「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。しかし、まだまだ熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のためのポイントを紹介します。

暑さを避けよう！



エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保(2カ所開ける)。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

適宜、マスクをはすそう！



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人と距離を十分にとれる場所で、ときどきマスクをはずして休憩しよう。

こまめに水分補給をしよう



のどが渇く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

日ごろから健康管理を！



日頃から体温測定をして健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いときは無理をせず、家でしっかり休もう。



食事の基本型



スポーツをする人のおすすめの食事基本型ですが、果物と乳製品は適度に取り入れるとすれば、どの人にも食事の基本として考えてほしい形です。

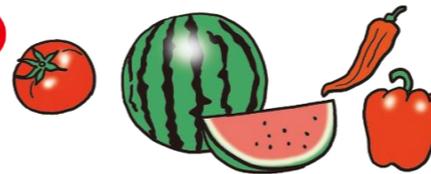
そうめんなどの主食しかとらず、タンパク質やミネラル類が不足してしまう日々が続いてしまうと、「疲れがとれない」「体がだるい」「よく眠れない」などの症状が出てきます。これがいわゆる夏ばてです。

ウイルスに打ち勝つための免疫力も低下していきます。食欲がないときには、おかずの調理にスパイスで辛味や酸味を効かせたり、とうふや温泉卵を利用するのもいいでしょう。カレーやポトフなどの汁物に野菜や肉類をたっぷり入れると主菜と副菜がそろい、食べやすい食事になります。カレーやスープはその汁の中に野菜の持つ重要な抗酸化成分ファイトケミカルのポリフェノールやフラボノイド、ビタミンC、カロテノイドなどもとけ出しています。汁も残さず食べることで、ウイルスに打ち勝つための免疫力アップにもつながります。

2学期からも元気に過ごすために、毎日の食事が要となります。意識して加熱野菜多めの主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう！

カラフル野菜は健康色！

赤



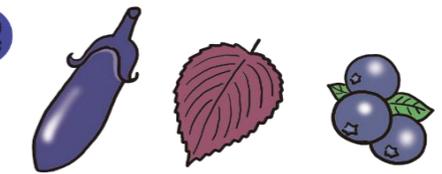
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

黄



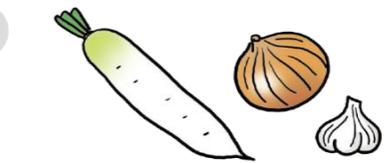
野菜やくだもの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

紫



なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

白



大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。