

# 食育通信

令和7年7月号  
相模原市食育推進プロジェクト会議発行  
相模原市食育推進  
マスコットキャラクター サガピー



## ～夏の食事について考えよう～

日差しが強く、気温や湿度の高い、蒸し蒸しとした季節がやってきました。暑い日が続くと、体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちです。熱中症や夏バテの予防のためにも、食事や水分をしっかりとることが大切です。



### 夏の暑さに負けない食生活のポイント

#### ① こまめに水分補給をする

暑さや運動などで大量に汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を引き起こします。この脱水が進むと熱中症になります。水分補給のポイントは、**のどがかわく前に**定期的に水分補給をすることです。ジュースやスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになるため、普段の水分補給は水や麦茶にしましょう。

※長時間の運動時や大量の発汗があるときには、体内から水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクなどを適宜飲みましょう

#### ② 栄養バランスの良い食事をする

暑い夏は、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めん料理だけでおかずが少ないと、栄養バランスが崩れてしまいます。食事は主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにしましょう。

品数を増やすことが難しい場合は、めん類に卵や肉、野菜などを足すとたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。



#### ③ 冷たいもののとりすぎに注意する

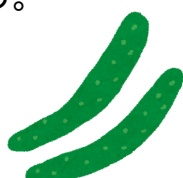
冷たいものばかりを取っていると、胃腸が冷えてはたらきが悪くなり、食欲も落ちてしまいます。食事の量が減ると、エネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくなります。夏バテ予防のためにも、常温や温かいものもとるように心がけましょう。

### 旬の野菜を食べよう!

旬の夏野菜には、紫外線から身を守るための抗酸化作用があるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも多く含んでいて、水分を補いながらカリウムの利尿作用により、熱を持った体を冷やすはたらきもあります。旬の野菜を積極的に食べましょう。



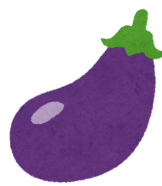
トマト



きゅうり



とうもろこし



なす



ピーマン



ゴーヤ

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり、農林水産省HP、家庭とつながる新食育ブック①②③ (少年写真新聞社)

次号は、「食事と運動」についてお届けします。

#### \* 主な脱水症状の危険信号 \*

##### 黄色信号

- ・のどがかわく

##### 赤信号

- ・めまい
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・ぼんやりする
- ・食欲減退
- ・汗が出ない など



暑さで食欲がないときは、香辛料や酸味のある調味料、かんきつ類や香味野菜などを取り入れて、食欲増進を図りましょう。

