

毎月19日は食育の日！  
家族で「食」について話  
てみましょう。

# 食育Information

夏休み  
特別号

新座市立第三中学校

夏休みがはじまってあっという間に10日間が過ぎました。宿題は計画どおりに進んでいますか？体調は崩していないですか？夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で、楽しく有意義に過ごしましょう。

## こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。

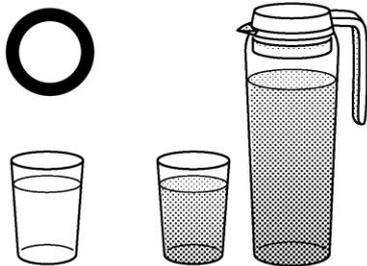
体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますすむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



©少年写真新聞社2023

### 水分補給に適した飲み物



ふだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

#### カフェイン入りのものに注意

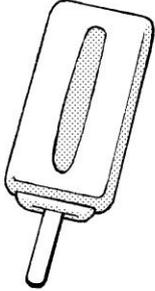
カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



©少年写真新聞社2023

# 冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

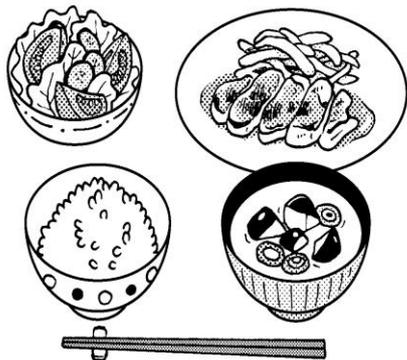
含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
			
1本あたり 約54g	1本あたり 約51g	1個あたり 約19g	1個あたり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

©少年写真新聞社2023

## 夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう

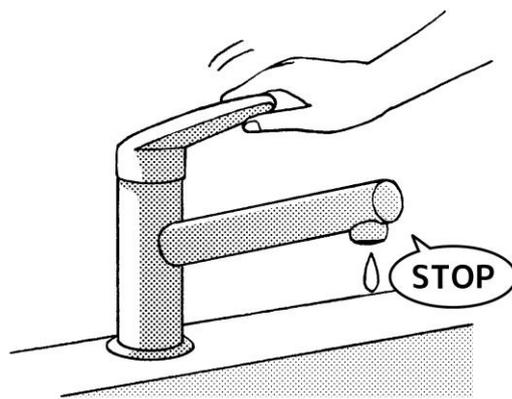


わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

©少年写真新聞社2023

## 節水を心がけよう



水は無限に使えるものではなく、限りある資源です。食器を洗う時に洗剤を使い過ぎない、歯みがきの時に水を出しっ放しにしないなど、一人ひとりができることから節水をしましょう。



©少年写真新聞社2023