



令和元年7月12日(金)
京丹後市立大宮中学校



夏バテってなんだろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。



- 1. 高温多湿のため、不快指数が上昇します。**
◇体が疲れる ◇寝苦しくて睡眠不足になる。
- 2. 体温調節のため、発汗量が多くなります。**
◇エネルギーを消耗して、体が疲れる。
- 3. 冷房から夏バテが起こります。**
◇体温調節を行う自律神経が機能低下します。
- 4. 不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。**
◇胃酸の消化力が低下し、食欲不振になる。

夏バテをふきとばす、元気の輪！

睡眠

起きる時間、寝る時間が毎日違うと、体の中のリズムがおかしくなり体調をくずしてしまいます。

食事

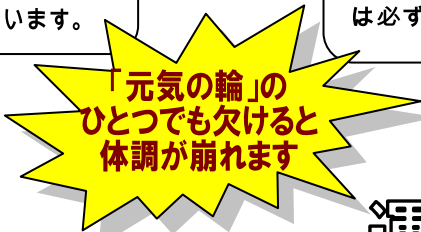
体が動くために絶対欠かせない食事。とくに1日の始まりの朝食は必ず食べましょう！

休息

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れがたまりすぎると、食欲がなくなります。

運動

1日に1回は外で体を動かしましょう。食欲が増し、適度な疲れは熟睡にもつながります！



暑さをのりきるにはビタミンB1をとろう！

ビタミンB₁は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。これらの食品に多いです！

◆おすすめは水か麦茶！◆

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめに摂るのがコツです。運動する前にも摂取しましょう。

スポーツドリンクは賢く利用しましょう。

◆ジュースはNG！◆

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして扱い量を決めコップに注いで飲みましょう。



焼き肉注意報！

これから野外でバーベキューを楽しむことも多くなります。この時期、肉の生食や生焼けによる食中毒事故が起きやすくなります。安全で楽しく焼き肉料理を楽しむためのポイントを紹介합니다。

「新鮮だから生でも安全」は間違い



肉についた食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度がよくても、菌が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。

じかばしで生肉をとらない



焼き肉では、食事には使うはしでそのまま生肉をとって焼いてはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。また野菜などと肉の血は分けて準備しましょう。

十分に火を通そう



肉につく食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は中の色が完全に変わるまで。ちなみに学校給食では加熱する食品について、常に温度計で確認しています。

調理前後の手洗いと調理器具の衛生



調理前はもちろん、生肉をさわった後は必ずよく手洗いしてから、ほかの調理にとりかかります。まな板や包丁は、できれば肉用と野菜用とに分けて使いましょう。

7月おすすめメニューレシピ トマトとバジルのスパゲティ



材料（4人分）

スパゲティ	400g
塩こしょう（スパ用）	少々
トマト	2～3個
ベーコン	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
コンソメ	7g
みりん	小さじ1
上白糖	小さじ1
塩こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2
バジル	4枚

作り方

- ① ソースを作ります。トマトはサイコロに、玉ねぎは1/4のスライス、ベーコンは短冊に、にんにくはみじん切りに切ります。バジルの葉は洗って細かく切ります。
- ② オリーブ油で、にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒め火が通ったらトマトを入れ煮込みます。調味料で味をつけ、最後に粉チーズとバジルを入れて軽く火を通します。
- ③ 硬めに茹でたスパゲティをからめてできあがり。



給食室から！

一学期の給食は7月18日（木）までです。
また二学期の給食は8月27日（火）から始まる予定です。



◆ 作成・編集：大宮中学校 栄養教諭 徳田 景子 ◆

