

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和2年度
1月号



梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲もおとろえがちですが、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。



～夏バテを防ぐ食事のポイント～



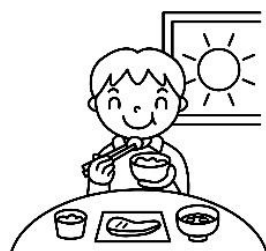
「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことです。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。そうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環あくじゅんかんに陥りやすくなります。また、冷房が効いた部屋と暑い外との間の温度差に体がうまく対応できずに起こってしまうこともあります。食生活を見直し、夏休みに入っても健康に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べないと、元気が出ないし、脳も働きません。

朝ごはんをしっかり食べるためには、夜は早く休み、十分な睡眠をとることです。

まずは、早寝・早起きの習慣を身につけて、生活リズムを整えましょう。

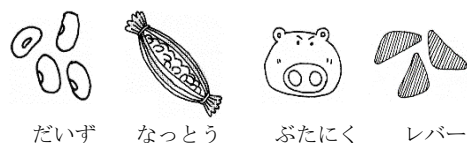


ビタミンB1をとろう

パンやごはんなどの炭水化物をエネルギーとして使うために、必要な栄養素がビタミンB1です。

甘いジュースを多くとりがちな夏は、ビタミンB1が汗といっしょに失われて不足しがちです。ビタミンB1不足は夏バテ（体のだるさ、疲れやすさ）の原因となります。食事を工夫して、ビタミンB1を十分とりましょう。

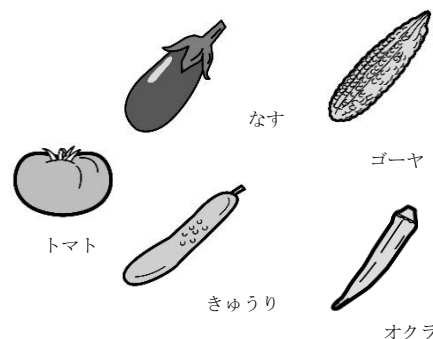
＜ビタミンB1の多い食べ物＞



夏野菜をたっぷりと！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維しょくもつせんいが豊富です。さらに、水分も多く「食べる水分補給」にもなります。

旬の夏野菜をたっぷり食べましょう。



炭水化物ぬきダイエットって大丈夫？

炭水化物ぬきダイエットは、テレビでもよくとりあげられていますね。炭水化物は、たんぱく質、脂質と並ぶ三大栄養素のひとつで、糖質と食物繊維です。糖質は、体の中でエネルギー源となるととても大事なものです。脳のエネルギー源は、ブドウ糖（糖質）しか利用することができません。そのため、脳で不足が起こると、意識障害を起こすこともあります。特に成長期に不足すると、さまざまな健康上の問題を引き起こす原因にもなります。

ただ糖質は、過剰に摂り過ぎると、エネルギーとして消費されなかった分が中性脂肪として蓄積され、肥満の原因となります。大事なのは、摂り過ぎずに適量を摂取することです。1日の食事のうち、炭水化物の占める割合は50～65%が良いとされています。みなさんに考えてほしいのは、毎日の食生活の中身です。いくらご飯を控えていても、ジュースをたくさん口にしてしまうと、そこから多くの糖分を摂っていることもあります。ご飯から糖質を摂るほうが栄養バランスが良く健康的です。ジュースやお菓子は楽しむ程度で、ご飯はしっかり食べましょう。

