

ほけんがより 7月

兵庫県立湊川高等学校

保健室

令和5年7月

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



ジュースに入っている角砂糖は **17個!**

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖	約	個分
レモン風味炭酸ジュース 500mL	17	個分
スポーツドリンク 500mL	10	個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	8	個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

夏の冷え性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりして人は、夏の「冷え性」にご用心。

体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。

体を温めるには…

- 冷房の温度を高めめに設定する
- 涼しい部屋では長袖を羽織る
- めるめの湯船にゆっくり浸かる
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする

水分補給は…

水・お茶 (推奨) vs 甘い飲み物 (避ける)



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

レベル 1	ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レベル 2	夜9時以降はメディアを使わない。
レベル 3	メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レベル 4	家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っで決めましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。