

6月 食育だより

平成30年5月31日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

暑い日が続いています。自分の体調はどうでしょうか？「頭がふらふらする」「吐き気がする」など、暑さゆえに身体が訴える症状は色々あると思います。こまめな水分補給を忘れずに、食事も偏りなくとりましょう。

こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。 	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。 	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ 	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。 

牛乳



給食でもおなじみ、カルシウムをたっぷり含む牛乳は、乳牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもの。からだをつくるもとになるたんぱく質やカルシウムをはじめ、いろいろな栄養素をバランス良く含んでいるのが特長です。牛乳といっても、殺菌方法や成分調整、乳牛の種類などにより、成分や味わいが異なる多くの種類があります。さらに、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、バターなどの乳製品にも加工されており、私たちの食生活に欠かすことのできない食品です。

6月1日は「世界牛乳の日(World Milk Day)」(2001年、国連食糧農業機関提唱)として、世界各国で牛乳や酪農・乳業に関する行事が毎年開催されています。日本でも2007年に社団法人日本酪農乳業協会(現・一般社団法人Jミルク)が、同じく6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と制定しています。

