

# 7月 調理場だよ!



## 熱中症予防と食事



### ● 中学生にもできる夏の食事の工夫

#### 出水南共同調理場

蒸し暑い夏は熱中症への対策が必要です。真夏の屋外はもちろん睡眠時やエアコンで快適な室内でも油断は禁物です。熱中症予防のための夏の食事の工夫と水分の取り方について紹介します。

### ● 水分 タイミングが重要!! 乾く前に飲む!!

#### 普段の水分のとり方

#### 運動時の水分のとり方

##### タイミング

- 起床時
- 入浴前後
- 暑いところに出る前

##### 内容

- 水または麦茶
- 常温か5~15℃の冷たすぎないもの

##### 量

- 1日1.2ℓ目安
- 1回あたり
- コップ1杯程度 (150~200ml)

##### できるだけこまめに

- 少なくとも
- 30分に1回
- 程度は補給が必要です。

##### スポーツ飲料を上手に活用

- 100mlあたり
- 40~80mgの
- ナトリウムを含むもの\*

##### 冷やした水分は体温を下げる

- 冷たい水分は、
- 体温を下げてくれます。

\* スポーツ飲料は糖分が多いため、過度な発汗のある時、熱中症を起こしてしまった時は、経口補水液(OS-1 など)がおすすです。

### ● 熱中症の原因は水分不足だけじゃない!

熱中症は、環境・体の状態・行動の3つの要因が重なり、上昇した体温を下げるができなくなった時に起こります。「真夏の屋外での部活」など、環境は変えることはできませんが、「自分の体の状態」や「行動」は変えることができます。

#### × 朝ごはん抜き



朝ごはんの欠食は、空っぽのタンクのまま出発する車と同じ。栄養、水分、ミネラルの補給をして出発しましょう。

#### × 睡眠不足



寝不足は、熱中症の原因の一つです。きちんと質の良い睡眠をとることが大切です。

#### ○ 日よけ対策



帽子や日傘で、直接太陽の光を浴びることを避けるのは、熱中症対策として有効です。

#### ★ビタミンB1をとる

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、糖質が上手く代謝されず疲労感やだるさを感じ、夏バテにつながります。夏バテ防止のためにビタミンB1をとり、さらに、その吸収をアップするお助け栄養素の「アリシン」を加えて元気に夏を過ごしましょう。

##### 《ビタミンB1を豊富に含む食材》



##### 《アリシンを豊富に含む食材》



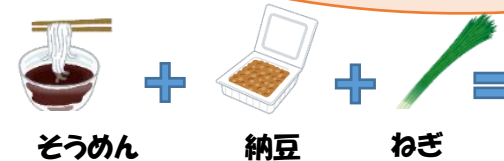
### ★給食でも人気! 「豚二郎どん(おうち版)」でパワーアップ!

#### 材料(2人分)

- 豚肉 100g
- 玉ねぎ 100g
- 二郎 1/4束
- にんにく 1片
- しょうが 少々
- 塩、こしょう、油
- 調味料は焼き肉のたれでOK!
- ごはん

#### 作り方

- ①玉ねぎは5ミリの薄切り、二郎は3センチ程度、にんにくはすりおろしておく。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、中火にかける。香りが出たところで、豚肉を入れ、塩、こしょうをする。
- ③②に玉ねぎを入れ、しんなりしたら、二郎を加え、焼き肉のたれで味をととのえ、ごはんの上に盛りつけて完成です。



ビタミンB1アップ  
そうめん

### ★夏野菜をとる(ビタミンACEで免疫力アップ)



夏野菜たっぷり  
みそ汁・カレー