

7月 調理場だより



熱中症予防と食事

蒸し暑い夏、毎年熱中症が話題となります。
真夏の屋外はもちろん、寝起きやエアコンで快適な室内でも油断は禁物です。

● 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

タイミング	内容	量
<ul style="list-style-type: none"> 起床時 入浴前後 暑いところに出る前 	<ul style="list-style-type: none"> 水または麦茶 常温か 5~15℃の冷たすぎないもの 	<ul style="list-style-type: none"> 1日 1.2ℓ目安 1回あたり コップ1杯程度 (150~200ml)

運動時の水分のとり方

できるだけこまめに	スポーツ飲料を上手に活用	冷やした水分は体温を下げる
<ul style="list-style-type: none"> 少なくとも 30分に1回程度は補給が必要です。 	<ul style="list-style-type: none"> 100mlあたり 40~80mgのナトリウムを含むもの * 	<ul style="list-style-type: none"> 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)がおすすめです。

● 中学生にもできる 夏の食事の工夫 ビタミンB1をとろう!

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。不足すると、糖質がうまく代謝されず疲労感やだるさを感じ、そのうち夏バテに……
そうならないために、ビタミンB1を上手に取り入れ、また、その吸収をアップしてくれるお助け栄養素の「アリシン」を加え、元気に夏を過ごしましょう。



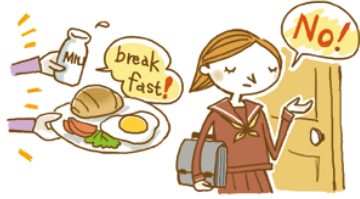
★給食でも人気! 「豚二郎どん(おうち版)」でパワーアップ!

材料 (2人分)	作り方
豚肉 100g 玉ねぎ 1個 ニラ 1/4束 にんにく 1片 しょうが 少々 しお、こしょう、油	①玉ねぎは、5ミリの薄切り、ニラは3センチ程度、にんにくをすりおろしておく。 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、豚肉を入れ軽く、しお、こしょうをする。 ③②に玉ねぎを入れ、しんなりなったころ、ニラを加え、焼き調味料は焼き肉のたれでOK! 肉のたれで味をととのえ、ごはんに盛って完成です。

★いつものそうめん(糖質) + 納豆 + 小ねぎ で、ビタミンB1アップそうめん

● 熱中症の原因は水分不足だけじゃない!

熱中症は、様々な要因が重なり、体温が上昇し、下げることができずに起こります。「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。



× 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。

× 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。



今月の鉄ちゃんの一言 ~ 仕事の流儀 ~

鉄ちゃんの仕事ってなんですか?

「鉄」は、体の中の様々な細胞に酸素を運ぶ、運搬屋です。人間の体はその酸素を使って、細胞の中でエネルギーを作っています。つまり、「鉄」が不足すると**体が酸欠**になってしまい、エネルギーの生産がとどこおり、体はうまく動かなくなってしまいます。

そのためには、「鉄」を含む食材をしっかり摂取してくださいね!

まぐろ レバー 大豆製品