



食育だより

平成25年8月
発行:五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

危険 熱中症!!



熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称です。これから本格的に暑くなってきます。熱中症にならないようしっかり予防をして楽しい夏を過ごしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう!

食事中や食後の飲み物(牛乳など)は、コップ1杯で約200mlの水分がとれます。



ごはんの約70%が水分です。ごはん1杯(約200g)には約150mlの水が含まれています。



味噌汁は、水分と一緒に塩分も摂取できます。おわん1杯で150mlの水分になります。



朝ごはんを食べると、ペットボトル1本(500ml)くらいの水分をとることと同じ水分を摂取できます。また、頭と体も目覚め、内臓の動きが活発になり、水分の吸収も効率よくできるようになります。

熱中症にならないために...

・体調を整える



栄養バランスの良い食事と早寝、早起きが基本です。

・服装に注意



出かけるときは、涼しい服と帽子を。

・こまめに水分補給



のどがかわいたなど感じる前に水分補給を。がぶ飲みには注意しましょう。

おかしいと思ったら...



- ・涼しい場所に移動【風通しの良い日陰へ】
- ・服をゆるめて休む【靴ひもなどを緩めます】
- ・体を冷やす【後頭部、わきの下などを冷やします】
- ・水分を補給する【無理やり飲ませてはいけません】

夏の上手なおやつを食べ方

●冷たいものを食べすぎない●

冷たいものを食べ続けると、胃腸が冷やされ、働きが鈍くなり、消化不良や食欲減退の原因となります。



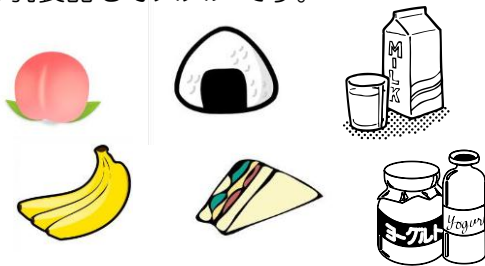
●ジュースの飲みすぎに注意●

ジュースにはたくさんの砂糖が含まれているものがほとんどです。水がわりにジュースを飲んでいると知らないうちに大量の砂糖を摂取することになります。



●おやつで栄養補給を●

食事を十分に食べることができないときこそ、おやつで栄養補給をしましょう。ビタミンの多い果物を食べたり、エネルギーとなるおにぎりやパンを少し食べるのも有効です。また、ヨーグルトや牛乳などの乳製品もオススメです。



●脂質の多いおやつに注意●

油っこい食べ物は胃や腸に負担となります。消化しにくく、胃もたれの原因になることも・・・。

スナック菓子をおやつに食べる場合は、食べすぎないように量を決めて食べましょう。



家族で楽しく作ろう

☆カラフルフルーツしらたま☆

【材料 4人分】

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ・好みのフルーツ缶
(かぼちゃ白玉) | ・黒ごま白玉 |
| ・カボチャ 7g | ・黒すりごま 1.5g |
| ・白玉粉 10g | ・白玉粉 10g |
| ・水 5~10ml | ・砂糖 3g |
| (お茶白玉) | ・水 8ml |
| ・粉茶 3g | (ブルーベリー白玉) |
| ・白玉粉 10g | ・ブルーベリージャム 6g |
| ・砂糖 4g | ・白玉粉 10g |
| ・水 9ml | ・水 5ml |
| (ココア白玉) | |
| ・ココア 3g | |
| ・白玉粉 10g | |
| ・砂糖 3g | |
| ・水 11ml | |

【作り方】

- ①かぼちゃは小さく切り、レンジで加熱する。冷めたら指でつぶしておく。
- ②ボウルに白玉粉と砂糖と色付け用の食材を入れ、水を注ぎ、白玉粉のつぶをつぶすように練り混ぜる。
- ③なべにたっぷりのお湯を沸かしておく。手の平で転がすようにそれぞれの白玉を丸めて、お湯に入れ、ゆでる。
- ④白玉が浮いてきてからさらに1~2分ゆで、水にとって冷ます。
- ⑤お好みのフルーツと混ぜ合わせる。

※ブルーベリー白玉は、他のジャムで作ってもOK