



令和4年7月  
津幡南中学校

本格的な暑さがやってきました。食欲がわからない人もいるかもしれませんが、体調が悪くないのにきちんと食べないとどうなるでしょう？夏バテ予防のためにも、バランスのよい食事を心がけましょう。

## これで、あなたも夏バテ知らず！

「夏バテ」とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい慢性疲労の一つです。汗をかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因ともいわれます。

1. 高温多湿のため、不快指数が上昇します。  
◇体が疲れる ◇寝苦しくて睡眠不足になる。
2. 体温調節のため、発汗量が多くなります。  
◇エネルギーを消耗して、体が疲れる。
3. 冷房から夏バテが起こります。  
◇体温調節を行う自律神経が機能低下します。
4. 不快指数が上昇するため、胃酸の分泌が低下します。  
◇胃酸の消化力が低下し、食欲不振になる。



## 夏バテしない食生活

### 主食・主菜・副菜をバランスよくとる

食べ過ぎ、冷たいものの摂りすぎは、胃腸に負担がかかります。主食・主菜・副菜をバランス良く食べることが**基本**です。

**主菜**  
(魚・肉・卵・大豆製品などのおかず)



**副菜**  
(野菜・きのこ・海藻を中心としたおかずや汁物)

**主食**  
(ご飯・パン・麺)

### 旬の夏野菜をとる

旬の野菜は、栄養たっぷり！



### 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。



ピクアッ！  
ビタミンB1

夏は豚肉で元気に！  
給食でも夏場は多く使用しています

夏を元気に過ごすためには、ビタミンB1をしっかりとることが必要です。ビタミンB1が多い食べ物といえば豚肉。甘いものを食べ過ぎるとビタミンB1は減ってしまいます(ジュースやアイスの食べすぎに注意!)。また、汗をかくと一緒に流れるので、食べ物からしっかり補給しましょう。

