



令和4年6月29日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

# 夏バテ、予防



暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテとは、夏の暑さに体ががついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



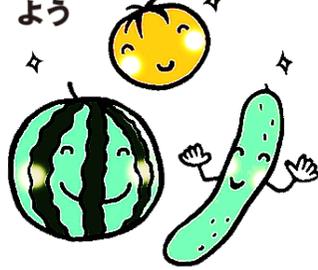
冷たいアイスやジュースばかり飲んでしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

## 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

## 3 夏野菜をたくさん食べよう



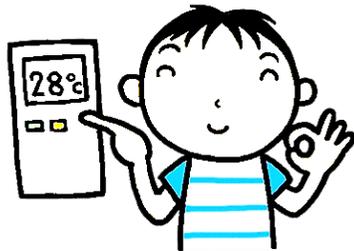
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

## 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

## 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

## 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## マンゴー

国産マンゴーの旬は6～8月で、産地は宮崎、鹿児島、沖縄県が有名です。国産のマンゴーは糖度が高く、品質も高いとの定評があります。旬がお中元の時期にも重なるため、贈り物によく選ばれます。マンゴーは低温で長く保存すると味が落ちてしまう可能性があります。冷やして食べたいときは、食べる直前に冷蔵庫で軽く冷やしましょう。マンゴーはウルシ科の木になる果物です。人によっては食物アレルギーの症状が出てしまうこともあるため、はじめて食べる時には注意が必要です。



## しじみ

しじみの旬は7月から8月の夏と、1月から2月の冬の2回となります。夏に旬を迎える「土用しじみ」は卵を産む時期に当たるため、身がぷりぷりしています。一方、冬のしじみは「寒しじみ」と呼ばれ、冷たい水の中で身がしまって、うまみが凝縮されます。しじみは、煮るとよいだしが出るため、食べにくい身をのこしてしまってもいますが、この部分には、たんぱく質や成長期に欠かせない鉄、ビタミンB群がたくさん含まれています。残さずに使っていただきましょう。



## いつもの食事に野菜プラス1

### 野菜のメリット!

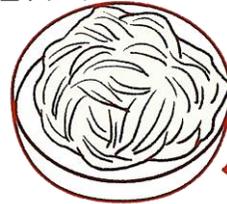


野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。

### 生キャベツ

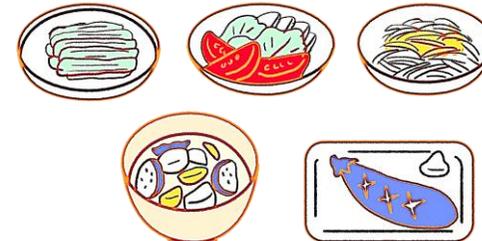


### 野菜を多く食べるには

#### 加熱する



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食するときや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。