

# 9月食育だより

令和7年8月5日  
高鍋東小学校 栄養教諭

## 夏バテしない食生活を!

もうしょ づつ からだ かん しょくよく お  
猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？  
なつ ふせ しょくじ えいよう きほん あつ  
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ  
しょくよく ひと おも なつ ふせ  
で食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、  
しょくよく ま つか かいふく しょくじ くふう つた  
食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

### ★朝・昼・夜の3食を 欠かさず食べる

とく あさ じゅうよう はやね  
特に朝ごはんは重要です。早寝・  
はやお きそくただ せいかつ ところ  
早起きの規則正しい生活を心が  
けましょう。



### ★旬の野菜や果物を食べる

つよ しがいせん はだ まも  
強い紫外線から肌を守る  
こうさん か きよう  
“抗酸化作用”のあるビタ  
ミンや、汗で失われるミネ  
ラルを豊富に含みます。



### ★冷たいものをとりすぎない

いちよう ひ しょくよく お  
胃腸が冷えて食欲が落ち  
げんいん  
原因になります。また、  
あま せいりょういんりようすい  
甘い清涼飲料水のとりす  
ぎにも気をつけましょう。



### ★おやつはダラダラ 食べない

しょくじ た  
食事が食べられなくなら  
ないように、時間と量を  
かんが  
考えましょう。



## 食欲がないときは？

こうしんりよう こうしん こうみ やさい りよう  
香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした  
から しょくよく しげき  
辛さで食欲を刺激してくれます。



## 夏の疲れを回復するには？

とうじつ か ひつよう ビーワン しょくじ と い  
糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れま  
しょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」  
いっしょ からだ きゅうしゅう  
と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

### ビタミン B1 を多く含む食品例



ねっちゅうしょう き  
熱中症に気を  
つけよう!

すい ぶん

かた

たく

# 水分のとり方 3 択 クイズ

Q1



すいぶん にんげん

水分は人間にとって、  
とても大事です。みんなのからだ  
は、何パーセントが水分でできている？

- ① 約20% ② 約60% ③ 約100%



Q2

すいぶん 水分のとり方で正しい  
ぶんしょう 文章はどれ？

① のどがかわいたとき  
にだけとる。



② 1日1回、  
食事のときにとる。



③ いつでも、こまめに  
少しずつとる。



Q3

あせ 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶



② スポーツ  
ドリンク



③ 炭酸飲料



Q4

あせ 汗をたくさんかいたときに  
飲むとよいものは？

- ① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料



Q5

うんどう 運動するときの正しい  
すいぶん 水分のとり方は？

① 運動中にもこまめにとる。



② 運動後に  
がぶ飲みする。



③ 運動した  
1時間後にとる。



こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)

Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)

Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)

Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)

Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

