



## 矢祭中食育だより

# もりもり

矢祭町立矢祭中学校  
平成29年7月7日  
No. 4  
発行責任者：草野 仁  
文責：小河 美智子

### 夏を元気に乗り切るために ～栄養・休養・運動～

今年も暑い夏になりそうですが、夏バテにならないために、生活のリズムを守って生活することが何よりも大切です。特に食事は「体づくり・生きる力」につながるので、自分の食生活をもう一度見直しましょう。

- 健康を支える3本の柱：「栄養・休養・運動」
- 食事の役割

- ・規則正しい食事は、生活のリズムをつくる。
- ・体をつくる。活動のエネルギーになる。
- ・ふれあいの場である。
- ・食文化は、食べることに関する先人の知恵と努力の結晶である。
- ・おいしい料理や心地よい食卓の雰囲気は、生活を豊かで楽しいものにする。



### ★のどが乾いた時、甘いジュースを飲めば飲むほど、体がだるくなって疲れやすくなる理由★

夏は、冷たい飲み物が欲しくなりますが、健康を考えてとることが大切です。ジュースに含まれる糖分がエネルギーへ変わる時に、疲労回復の「ビタミンB1」を必要とするので、甘いジュースを飲めば飲むほどビタミンB1を使ってしまい、疲れやすくだるくなります。

また、一度に水分をガブ飲みすると、過剰な水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため、消化不良を起こして体がだるくなり、バテた状態になります。夏の暑さに負けないために、バランスの良い食事を心がけ、水分をとる際には、体に良い麦茶・お茶・牛乳などを飲むようにしましょう。



### 食育クイズ

Q1. 「土用の丑の日」に、あるものを食べると元気になると言われています。それは何でしょうか？

- ① 牛肉      ② うなぎ      ③ かつお

Q2. アイスクリームはどんな時、より甘く感じるでしょうか。

- ① やわらかく溶けた時      ② 冷蔵庫から出したばかりの時      ③ 冷蔵庫でカチンカチンに凍っている時

Q3. 熱中症予防のために、水分と一緒にとるとよいのは、何でしょうか？

- ① 塩      ② カルシウム      ③ 油

Q4. 500mlのペットボトルの清涼飲料水1本に入っている、砂糖の量はどれくらいでしょうか？

- ① スティックシュガー7本分      ② スティックシュガー10本分      ③ スティックシュガー17本分  
(1本=3g)      (1本=3g)      (1本=3g)

Q5. キンショーメロンは、皮が黄色いメロンです。では、次のうち、メロンと同じ仲間は何でしょうか。

- ① キウイフルーツ      ② 桃      ③ きゅうり



(答えは裏面をごらんください。)



## 食育クイズの答え

Q1. の答え：② うなぎ

→江戸時代から、「土用の丑の日」にうなぎを食べると、元気になると言われています。

日本では、うなぎは縄文時代から食べられていました。江戸時代には、丑の日に「う」のつくものを食べて暑さをしのいだそうです。

江戸時代の蘭学者：平賀源内が、うなぎ屋の宣伝を手伝ったのが始まりとも言われています。実際、うなぎはビタミンが多いので、夏バテ対策にぴったりです。



Q2. の答え：① アイスクリームは、溶けたほうが甘く感じます。

→少し溶けたアイスクリームを食べたことがありますか？

食べたことのある人は、思ったよりも甘くて「おや？」と感じたことがあると思います。

これは、カチンカチンのアイスクリームのように、あまり冷たすぎると甘さを感じにくいのですが、溶けると甘さを感じやすくなるからです。

私たちは、思っている以上に砂糖をたくさん摂っているので、糖分の取り過ぎには注意が必要です。



Q3. の答え：① 塩

→汗で失われる水分と塩分を補いましょう。

運動している時や、真夏の校庭や体育館など、暑い場所において大量の汗をかいた時には、水分をとることが大切です。

また、体の中の塩分が汗と共に失われるので、塩分も一緒にとることが必要です。

スポーツドリンクにも塩分が入っています。



Q4. の答え：③ スティックシュガー17本分もの砂糖が入っています。  
(ペットボトル1本あたり砂糖50gで計算した時)

→500mlのペットボトル1本の清涼飲料水には、なんと砂糖50g分の糖分が含まれていることがあります。

暑い日や運動をして汗をかいた時などに、水分をとることは大切ですが、甘い清涼飲料水を飲むと、口の中が甘くなってもっとのどが乾いたり、もっと飲みたくなるので注意しましょう。



Q5. の答え：③ メロンはきゅうりと同じ仲間です。



→メロンはウリの仲間です。同じウリ科の仲間には、かぼちゃ・すいか・きゅうり・へちまなどがあります。その中で、一番近い関係にあるのはきゅうりです。メロンは収穫した後、倉庫などで保存します。そうすると、甘味が強くなるなど味が大きく変わり、おいしくなります。

