

給食たより

東京都立一橋高等学校

梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になります。からだを動かさずに、ただじっとしているだけでも汗がふき出てきます。当然水分も欲しくなり、ジュースや炭酸飲料に手が伸びるということになりますね。



暑い夏を元気に過ごすためには上手に水分を補給していくことが大切です。特にスポーツをしている時には、こまめに少量ずつ飲むように心がけましょう。

どんなもので水分を補給していますか



★ 注意したい清涼飲料の飲み過ぎ！

水分補給時に注意したいのは清涼飲料の飲み過ぎです。飲み過ぎて糖分を過剰摂取したり、水分をとりすぎて満腹になり、食事がきちんととれなくなる場合もあります。そのほか炭酸飲料は少量でも充足感があり、のどの渇きが満たされてしまい、必要な水分の補給を妨げてしまうので注意をしましょう。

普段の水分補給には、のどが渇いた時に水やお茶を飲んだり、食事などのみそ汁やスープ、主菜や副菜使われている野菜類から、また果物からとったりする水分で十分補うことができます。

★ たくさん汗をかいたときは「塩分」に注意！

たくさん汗をかいていり時は汗の塩分濃度が上昇します。多量の塩分が失われた時に水分しか補給しないと、血中の塩分濃度が下降してしまうため、これを防ぐことから体が水を受け付けなくなります。また、血液中の塩分濃度を保つために尿として出す水分量が増えるため脱水が進んでしまいます。



こうした状況にならないためにもスポーツ時や汗をいっぱいかいた時にはスポーツ飲料のように、塩分を含んだ水分を補給することが大切です。

★ のどが乾いたら牛乳や麦茶を飲みましょう

牛乳は、カルシウム以外の栄養素もたっぷり含んだバランスの良い飲み物です。

よく煮出した麦茶も、健康飲料にピッタリです。

日本は、四方を海に囲まれ、魚介・海藻をたくさんとる食生活をしてきました。しかし、食生活の洋風化に伴い、骨つきの魚、小魚がさけられるようになり、年次国民栄養調査をみると、カルシウム不足が続いています。生乳はカルシウム、ビタミンB2・A、良質のたんぱく質の供給源として最適な食品で、特にカルシウムをとることに大きな役割を果たしています。



牛乳と清涼飲料水の栄養を比較してみましょう

◎牛乳200ml
エネルギー 約120kcal
蛋白質 卵一個分
ビタミンA ピーマン2個分
ビタミンB1 鶏肉100g

◎清涼飲料水350ml
エネルギー 約150kcal
栄養分はほとんどが糖分です (角砂糖約7個分です)

ごらんのように違いがよくわかりますね。牛乳には各種の栄養素がバランスよく含まれていますが、清涼飲料水は、まさに砂糖水です。

牛乳は栄養素の宝庫です！
牛乳を飲んで丈夫な歯づくり、骨づくり！
イライラせず心を安定させます！

