

や和7年7月17日 にましょうりつだいいちもかうがっこう 島本町立第一中学校 NO,4

## 

健康にまつわる。いないでは、です。暑いときは多めにとるようにすすめられますが、普段の 生活では「減塩」が体に良いと言われます。一体どのくらいの量を摂取するのがいいのでしょうか?

### できえいょう 適塩量はどれくらい?



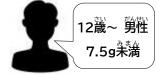
### につ えんぶん おお しょくざい 実は塩分が多い食材は?

実は、塩は塩辛い食べ物だけに使われているのではありません。資材の保存性をあげたり、資懲を保たせたりするなど、さまざまなところで使われています。





養塩の1日の摂取目標量は養事摂取基準で決められています。





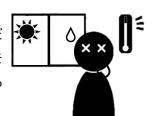
普段の生活では、知らず知らずの内に塩労の摂取過多になっている事が多いので、適塩を意識することが大切です。

機会がある時は、スープは残すなどして塩労の摂戦を 控えましょう。

食塩相当量		4.9g	
	めん・かやく	2.4g	
	スープ	2.5g	

## たちゅうしょうよ ほう えんめん ひつよう 熟中症予防になぜ塩分か必要?

度対に、暑い時に禁をかいた時には、体から塩分が出てしまいます。その状態で就だけを飲むと血液中の塩分量がどんどん薄まり、人間の防瀬度応として体内の塩分量を維持するために水分を尿として排泄しようとします。この状況ではより脱水が進行するので、大量に禁をかく状況では水分だけでなく塩分補給も一緒にしましょう。



### どんな物から塩分を摂る?

学がめ運動をするなど詳をかくことが予想される場合は、以下のものを開意しましょう。飲み物は、吸収が良くなるように常温で保管がおすすめです。



塩物に塩く







カフェイン人りの ドリンクは、利尿作剤 があり、水労を体内から出してし まう効果があるため、控えた芳が 食いでしょう。





こうちゃ りょ 紅茶 *緑* 

# 夏パラ学院をしょう!

だんだん暑くなってくると、気をつけないといけないのが「휯バテ」です。휯バテとは、 浴がだるかったり、資欲不振になったり、휯に起こる深の常舗を総称して呼びます。



## -- 夏を元気に過ごすための-- 夏・バーラ

#### ①しっかり睡眠をとろう

### ②軽い運動や人浴で汗をかこう



#### ③温かい食べ物をとろう



でなっていずるを温めることで、血流が良くなり、臓器の活動が活象になります。体の冷やしすぎに注意しましょう。

1茶あたりの

砂糖の量は・・・

(角砂糖1個 約3.3g)

#### ④こまめに水分補給をしよう

まいみん たいりょく かいふく こうかてき 睡眠は体力の回復に効果的

です。夜更かしはせず、十分な

動感をとりましょう。

のどが渇く静に、こまめに水労をとりましょう。ですが、飲み物であれば荷でも良いというわけではありません。 砂糖をたくさん使用している「**清涼飲料水**」は飲みすぎに注意しましょう。



#### ⑤栄養バランスの良い食事をとろう

主義・堂菜・副菜・洋物がそろった食事をバランスよく食べましょう。また夏バテ予防のためにおすすめの食べ物や栄養素をいくつか紹介したいと思います。

☆水分を多く含む野菜・・・食べ物からでも水分補給ができます。夏野菜は水分を多く含むものが多いです。



☆クエン酸・・・・後欲増進や栄養素の吸収が上がり、 結果的に疲労回復に繋がります。



☆ビタミン B1・・・糖質の代謝を助け、エネルギーを素やく体に届けて、疲労回復効果が期待できます。



さまざまな食材から、さまざま <sup>えいようそ</sup> せっしゅ な栄養素を摂取することで、エネ ルギーに満ちた・疲れにくい体 った を作ることができますよ!

