

食育だより

令和7年7月
No.4

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭

適塩生活、始めましょう。

健康にまつわる話でよく出てくるのが「塩」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？

私たちの適塩量はどれくらい？

実は塩分が多い食材は？

塩は体内では

筋肉の働きの調整

体内水分量の調節

神経の調節

味覚の正常化

血流の調節

といった働きがあり、体に必要な物質でもあります。

食塩の1日の摂取目標量は食事摂取基準で決められています。

加工品

ハム(1枚)
塩分量:0.7g

ウィンナー(2本)
塩分量:1g

菓子類

ポテトチップス(1袋)
塩分量:0.5g

せんべい(1枚)
塩分量:0.2g

12歳～ 男性
7.5g未満

10歳～ 女性
6.5g未満

普段の生活では、知らず知らずの内に塩分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。

インスタント麺などは、右のように麺とスープで塩分量を分けているものもあります。インスタント麺などを食べる機会がある時は、スープは残すなどして塩分の摂取を控えましょう。

食塩相当量	4.9g
めん・かやく	2.4g
スープ	2.5g

熱中症予防になぜ塩分が必要？

反対に、暑い時に汗をかいた時には、体から塩分が出てしまいます。その状態で水だけを飲むと血液中の塩分量がどんどん薄まり、人間の防御反応として体内の塩分量を維持する為に水分を尿として排泄しようとしします。この状況ではより脱水が進行するので、大量に汗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？

予め運動をするなど汗をかく事が予想される場合は以下のものを用意しましょう。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。

スポーツドリンク

経口補水液

塩飴

塩タブレット

塩昆布

梅干し

手軽に塩分チャージしよう

反対に

カフェイン入りのドリンクは、利尿作用があり、水分を体内から出してしまう効果がある為、控えた方が良いでしょう。

コーヒー

紅茶

緑茶

夏バテ予防をしよう！

だんだん暑くなってくると、気を付けないといけないのが「夏バテ」です。夏バテとは、体がだるかったり、食欲不振になったり、夏に起こるカラダの不調を総称して呼びます。

-----夏を元気に過ごす為の夏バテ対策-----

- ①しっかり睡眠をとろう
- ②軽い運動や入浴で汗をかこう
- ③温かい食べ物をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしはせず、十分な睡眠をとりましょう。

体温調節をスムーズに行う為にも、普段から適度に汗をかけるようにしておきましょう。

体の内部を温める事で、血流が良くなり、臓器の活動が活発になります。体の冷やしすぎは注意しましょう。

④こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。ですが、飲み物であれば何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「清涼飲用水」は飲みすぎに注意しましょう。よく飲む清涼飲用水の砂糖の使用量は…

炭酸飲料

紅茶飲料

野菜ジュース

オレンジジュース

エナジードリンク

乳酸菌飲料

角砂糖 18個

角砂糖 13個

角砂糖 13個

角砂糖 18個

角砂糖 18個

角砂糖 19個

左ようになっており、ペットボトル1本でかなりの砂糖の摂取になってしまいます。

普段の水分補給は水かお茶、運動をした時など汗をかいた時はスポーツドリンクで栄養補給もするのが効果的です。それぞれの場面に合わせて摂取する水分なども選ぶようにしましょう。

⑤栄養バランスの良い食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を、バランスよく食べましょう。また夏バテ予防の為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。

トマト

きゅうり

なす

ピーマン

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

豚肉

うなぎ

枝豆

鮭

☆クエン酸…食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。

レモン

イチゴ

梅干し

梅干し

様々な食材から、様々な栄養素を摂取する事で、エネルギーに満ちた・疲れにくい体を作ることができますよ！