



No.475 発行：阿見町立学校給食センター

とても暑かった8月も終わり、いよいよ学校が始まりました。少しずつ生活リズムを取り戻して、残暑に負けずに、元気に学校生活を過ごしていきましょう。

今月は、生活リズムを整えるために大切な「朝ごはん」についてお知らせします。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

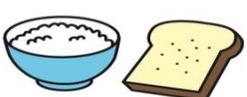
私たちの体は、眠っている間も働き続けており、朝起きたときには、エネルギーが不足している状態です。まずは「毎日朝ごはんを必ず食べる」という習慣を大切にしましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



<p>頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力の向上</p>	<p>体のスイッチ</p>  <p>体力や運動能力の向上</p>	<p>おなかのスイッチ</p>  <p>胃や腸を活発にして便秘予防</p>
---	--	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ごはん、パン、めんなど</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品など</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>野菜、きのこ、いも、果物など</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

夜ごはんは早めに食べよう

早寝早起きをがんばろう

家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やそう



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



良い汗をかいて夏バテを防ぎましょう！



毎日暑い日が続いていますね。今年の7月の平均気温は、気象庁が1898年統計を取り始めてから最も高く、126年間で最も暑い7月だったと報告されました。土浦では36℃を超えた日が12日間もあったそうです。私たちの体温は、だいたい36℃ですから、体温より高い温度の日が7月の1ヶ月に12日間もあったことになります。

トカゲや蛙、昆虫などは外気の温度が高くなれば体温も上昇し、気温が低くなれば体温も下降しますが、私たちの体には体温を一定に保つための仕組みが存在します。40℃近い真夏日でも、私たちの体温は36℃のままなのは、その仕組みが働いているためです。体温調整を行う司令塔は、私たちの脳のほぼ真ん中に位置する間脳の視床下部というところ。全身にはりめぐらされた温度感知を行うセンサーからの情報を収集し、暑いと判断すれば、熱を放散するために、汗をかく、これが体温調節の基本です。汗の水分が皮膚の上で蒸発するときに、熱が奪われ、それによって体温を下げる事が出来るのです。つまりは「汗」は皮膚の表面にまた「打ち水」のようなものです。

しかし汗をかくと不快ですし、体臭なども気になります。そのため冷房の効いた部屋でなるべく汗をかかないような生活を送っている方もいるかもしれません。今年の夏のように非常に暑い日が続くと、屋内であっても熱中症を起こすことがありますので、冷房も使わず暑さを必要以上に我慢することは避けるべきです。けれども汗をかかないでいる状態を長く続けると、汗をかくときに体に必要なミネラル成分も水分と一緒に体の外に放出してしまう、「悪い汗」をかきやすくなりますので、注意が必要です。このような状況が続くと、体に必要なミネラル分が不足し、内臓の機能低下などの体調不良が起こり、いわゆる「夏バテ」を起こしやすくなります。

では「良い汗」をかくためにはどうしたらよいのでしょうか。

○朝・夕の涼しいときのウォーキングなど、無理をしない程度の軽めの運動を、毎日1時間ほど続けること

○衣服は、汗をよく吸い蒸発させやすい通気性の良いものを着用すること

○入浴は、シャワーだけでなく、温かめのお湯(40℃以下)で半身浴を行う

○エアコンの設定温度も28℃ぐらいに設定

がおすすめです。そして何より大切なことは、水分をしっかりとることです。

良い汗をかいて、今年の暑い夏を乗り切りましょう！