

給食だより

5月

令和元年5月15日
柏市立藤心小学校

健康づくりは生活リズムと食事から

新学期が始まって1ヶ月、さわやかな季節になりました。春から初夏に向け、日差しも強くなってきます。気持ちのよい時季ですが、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に、季節の変わり目で、疲れの出やすい時期ですし、運動会も控えています。体調を崩さないように気をつけていきましょう。

もうすぐ運動会

毎日練習してきた成果をしっかりと出すためにも、規則正しい生活・十分な睡眠、そしてバランスのとれた食事を摂りましょう。なかでもビタミンB1は糖質（ごはんなどの主食等）が体のなかでエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。また、不足すると疲れやすくなるので、この時期積極的に摂りたいビタミンです（ビタミンB1は豚肉・ハム・うなぎ・種実類・豆類・胚芽米などに多く含まれています）。

そのほかに、クエン酸（みかん・グレープフルーツ・レモンなどの柑橘類や梅干しに多く含まれている）やビタミンC（柑橘類・いも類・ブロッコリー・カリフラワーに多く含まれている）も疲労回復効果がありますのでこちらも積極的に摂りたい食品です。さらにビタミンCはストレスに負けない体をつくってくれます。



水分補給も重要です。運動中はもちろん、運動する前（のどが渇く前）から水分補給を心がけましょう。水分は麦茶や水、お茶にします。激しい運動やたくさん汗をかく場合は、ナトリウムなどが失われるのでミネラル分を補給できる薄めたスポーツドリンクがおすすめです。

また、これから夏に向けて水分摂取が多くなりますが、基本的には麦茶やお茶などにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲み過ぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。そのほか、清涼飲料水などを飲む場合は、1本がぶ飲みするのではなく量を決めて飲むように習慣づけましょう。飲み過ぎると糖分のとり過ぎにつながってきます。

「ノンシュガー」と表示されている清涼飲料水には「ステビア」「アスパルテーム」などの合成甘味料が使われているものがあります。合成甘味料の中には、とり過ぎると下痢を起こすこともありますので飲みすぎには注意しましょう。

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも、眠くなるのもこのリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。

1日の生活のリズムがついている



