

南中食育新聞 7月号

新型コロナウイルスに負けない!

国連食糧農業機関 (FAO) 提唱

健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、せっけん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしゅくにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

重要な栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう!



「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!

野菜やくだものを
たくさん食べよう!



新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。

全粒穀物や種類をとる。
体によい働きをする脂質も!



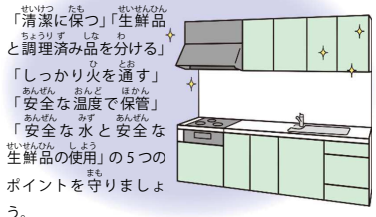
全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。

脂質、砂糖、食塩のとりすぎに
気をつけよう!



つつい食べ過ぎてしまいがちなものが多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。

食品の衛生に気をつけよう!



「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。

定期的に水を飲もう!



水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

水分を補給!



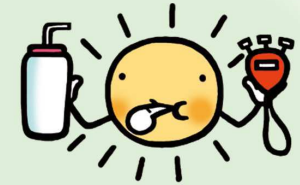
● どうして水分をとらなければならないの?

みなさんの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

● 運動中の水分のとり方とは?

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ1~2杯程度の水分をとる(一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5回ゴクする程度にしましょう)。



運動中は1時間に500~1000mL程度、気温がとくに高いときは15~30分ごとにこまめに水分をとる。

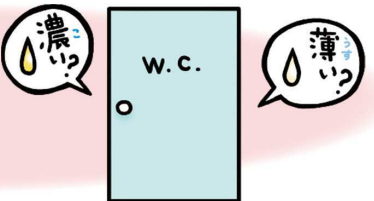
たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



冷たすぎる水分は避ける。

● おしっこの色に注目!

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは運動後のおしっこ(尿)の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分のおしっこの色を注意して見てみましょう。



質問から

Q. 夏の間、意識して子どもに塩分(食塩)をとることを勧めたいのですが?

A. 食塩をということではなく、多量に発汗した際は失われた電解質も水分と合わせて摂取する必要があります。食事で摂取する塩分と、脱水や熱中症を防ぐために必要な塩分(電解質)は考え方が異なるからです。スポーツ活動時、発汗量が多いときはスポーツドリンクを摂取することを勧めたいだけだと思います。