



長後中学校
ほけんだより
R7 年度 No.4
2025/7/7

栄養バランスの 良い食事



体は食べたものでできている

夏 は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って動きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。

どうして

「3食」食べないといけないの?

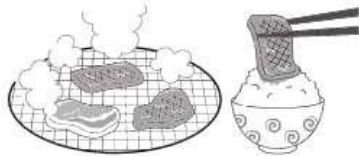
一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



チャレンジ! 栄養バランスの良い食事にするには?

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り



炭水化物	脂質	タンパク質	ミネラル	ビタミン
不足	不足	不足	不足	不足

満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

☆これをプラス!

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

- 消化不良
- 便秘
- 肌荒れ
- イライラする

そうめん



炭水化物	脂質	タンパク質	ミネラル	ビタミン
不足	不足	不足	不足	不足

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

☆これをプラス!

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

- 現れやすい不調
- 疲れやすい
 - 便秘
 - 肌荒れ
 - 貧血

サラダチキン・サラダ・フルーツ



炭水化物	脂質	タンパク質	ミネラル	ビタミン
不足	不足	不足	不足	不足

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

☆これをプラス!

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

- 現れやすい不調
- 疲れやすい
 - 集中できない
 - 便秘
 - 肌荒れ

理想の食事は

和食 一汁三菜



主食(ごはん)・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。



31～	危険 運動は原則中止
28～30	厳重警戒 激しい運動は中止
25～27	警戒 積極的に休憩
21～24	注意 積極的に水分補給
～20	ほぼ安全 適宜水分補給



暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症の予防を目的した指標です。
その場所の気温、湿度、風、日差しなどをもとに、数値が決まります。

活動場所の暑さ指数が28を超えると、熱中症になる確率が上がります。また、暑さ指数が31以上の時は、熱中症の危険度が非常に高い
ため、運動 (体育や部活) は原則中止となります。

長後中保健室では、毎日数時間ごとに昇降口横で暑さ指数を測り、
廊下のホワイトボードに数値を掲示しています。熱中症を予防するに
は、自分のいる環境の熱中症リスクを常に気にする習慣をつけること
が大切です。ぜひ日々の暑さ指数をチェックしてみてください。



熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくな
って、体温の調整
がうまくできなくな
ります。毎日しっか
り寝ましょう。



水分不足

夏はたくさん汗を
かくため、体の水
分が足りなくな
ります。こまめに水
分補給をしまし
ょう。



運動不足

運動不足だと体
力が落ちて熱中
症になりやす
くなります。朝や夕
方の涼しい時間
に軽い運動をし
ましょう。



水だけじゃ危ない?



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人も多いかもしれ
ませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分 (ナトリウム) が含まれているため、マラソンなどのスポーツで汗
をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナ
トリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひど
い場合には命に関わることも・・・。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一
緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな
水分補給だけでなく、塩分もバランス良くとりましょう。

