

給食だより

第67号

2018年7月

脱水予防



いよいよ夏本番ですね。

ひと足建物から出ると、汗がジワッとでてきます。汗をかいた分水分をとることはいまや常識となっていますが、皆さんはどのようなタイミングで水分補給をされますか？

1. 日常的に

身体の水分は、汗や呼吸で少しずつ発散しています。ですので、1時間毎にコップ半分程度の水や麦茶を飲むように、こまめに摂取することが大事です。

2. 外出して汗をかいた

このような場合には、水分を多めに(喉の渇きが取れる程度かコップ1杯)飲みます。この時、食欲があつて食事を普通に(1日3回)食べられている場合には、塩分など電解質の追加は必要ありません。

3. 運動して汗をかいた

1時間程度みっちり運動しました、とかなりの汗をかいている場合にはスポーツドリンク(電解質が含まれるもの)をこまめに補給する必要があります。

4. 熱中症予防

熱中症は、高温多湿の環境に適応できずに汗で熱が放出されないことにより起こる、めまいや顔のほてり、筋肉の痙攣、だるさや吐き気などの症状の総称です。室内を適度に涼しい環境に保ち、こまめな水分補給ができていると予防できます。

※室温を28度程度に保つ様に温度計で確認しましょう。

※喉が乾いたから水分をとるのではなく、定期的にこまめに(1時間にコップ半分程度が目安)水分を摂りましょう。



メロン(melon)



ジメジメとした梅雨も終わり、いよいよ夏が本格的に始まりました。楽しいイベントも多い一方で、アイスや冷たい飲み物を飲む機会も多くなり、体調のコントロールが難しくなる季節でもあります。体調管理は食生活から始まります。旬の食材を食べて暑さに負けないように心掛けていきましょう。

夏が旬の果物にメロンがあります。栽培技術の発達により一年中食べることができるので、夏のイメージがない方もいるかもしれません(本来は5月から8月が旬)。非常に糖度が高く、網目模様が特徴です(ハネデューメロンを代表とする網目の無いメロンもあります)。メロンは皮が成長の過程でひび割れていきます。これを塞ぐためにでる分泌物がコルク質の層になり網目状になっていきます。もともとはインドが原産地で西方に伝わったものはメロン、東方に伝わったものは瓜と呼ばれていました。そのためかメロンは漢字で「甜瓜(てんか)」を書きます。

もうひとつの特徴として、メロンには「ククミシン」というたんぱく質分解酵素が含まれています。多量に食べると口の中がピリピリしたり、出血したりすることもあります。

【栄養素の特徴】

甘味成分であるブドウ糖、果糖、ショ糖などの糖類とカリウムが多いのが特徴。また水溶性食物繊維のペクチンも多く含まれています。赤肉メロンの場合はビタミンAの仲間であるカロテンが豊富です。

【代表品種】

<マスクメロン>

網目のあるメロンの代表品種。麝香(じゃこう)のような香りが強く、フランス語で麝香を意味するMuskが名前の由来です。

<アンデスメロン>

味・香りともにマスクメロンに似ています。名前はアンデス山脈とは全く関係なく、病気に抵抗性品種で栽培しやすいことから「安心ですメロン」が略されて「アンデスメロン」になったようです。

<ハネデューメロン>

網目が無いメロンの代表。甘みは強いが非常にさっぱりとした風味が特徴。名前は英語で「Honey dew: はちみつのしずく」を日本語読みにしたものです。

