



栄養だより

～夏を100%元気に過ごそう～



7月になり、気温が高くなってきました。暑いと体力のない人や体力に自信がある人も不規則な生活や不摂生が続くと夏バテしてしまいます。高校生の夏は人生に3回しか来ません！存分に楽しむためにも、朝からきちんと3食の食事をして、早寝早起きして、たくさん動いて体力をつけましょう！また、気温が高くなると食中毒の発生が増えます。家庭でも気を付けましょう。

☆朝食の大切さ

ヒト（成人）の体重の約60%は水でできています。
発汗などにより、大量の体液が失われると、脱水症になり、それを放っておくと熱中症になります。食事を抜くと水分をはじめとする、エネルギー、ビタミン、ミネラルなど多くの栄養素が不足することになります。熱中症を防ぐためにも、食事は規則正しくとりましょう。
特に朝食は就寝中に大量発汗し、水分をとることのない時間が長く続いた後にとる最初の食事になります。きちんととることで失われた栄養素を補うことができます。
さらに、日中に失われることになるであろう栄養素をあらかじめ補うことにもなります。朝食をとることで代謝が上がるといわれており、熱中症対策に有効な体力をつけるという面でも朝食はとても大切です。
寮では、朝食も残さず食べてほしいという思いから、毎日ご飯食ではなく、隔日でパン食にするなど、飽きのないように様々な食事を提供しています。残さず食べましょう！

☆食中毒に注意

気温が高くなることで細菌が繁殖しやすい温度帯になる時間が多くなります。夏季は、細菌による食中毒の発生件数が多い時期です。夏休み期間中、家庭でも食中毒にならないよう、自分たちでできることを対策しましょう！

食中毒予防3原則

1.つけない

正しく手洗い

ハンドソープ等を使い細かいところまでしっかり洗います
食事の前には必ず手を洗いましょう



ドリップ汚れを防止

肉や魚からはドリップと呼ばれる汁が流れ出すことがあります
買い物や食材の保存時には、ポリ袋に入れるなどしましょう



魚や野菜はしっかり洗う

魚、野菜、果物は表面に汚れがついている可能性があるため、調理前に水洗いするようにしましょう
※肉の水洗いは厳禁



2.ふやさない

生ものは最後に購入

生ものを長時間持ち歩くことのないようにしましょう
また、購入後は保冷バッグに氷を入れるなどして温度が上がらないようにしましょう



食材を正しく保存

食品表示の保存方法を守り、消費期限内に食べきるようにしましょう



料理は小分けにして保存

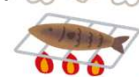
カレーやシチューなど大量に作る煮込み料理を保存する際は短時間で温度が下がるよう小分けにして冷蔵か冷凍で保存するようにしましょう



3.やっつける

食材はしっかり中心まで加熱

食材や調理によって適切な加熱時間は異なるため、それぞれ中心まで火が通っているか確認が必要です



調理器具は清潔に

包丁やまな板は肉と魚介類用、野菜と果物用などと使い分けると安全です
調理器具やスポンジは使用後定期的に熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう



キッチン是一直も清潔に

食後の食器や調理器具はできるだけ早く洗いましょう
シンク内や三角コーナー、調理台なども清潔な状態を保ちましょう

