



6月
環境月間・食育月間



「朝食」を食べて熱中症を予防しよう！

熱中症の予防には、「暑さを避ける」「こまめに水分を補給する」ことが大切です。夏は気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることによって脱水症となり、脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

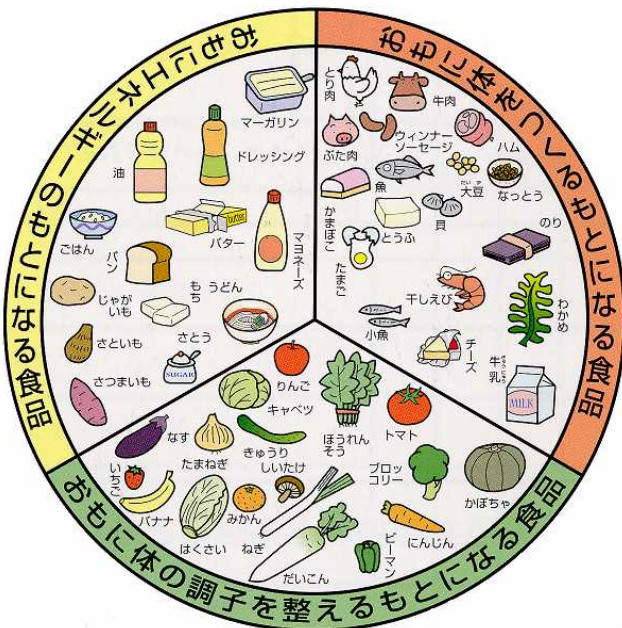
寝ている間に大人で約500mlの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。水分をとると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまうので、それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分をとっていても脱水症状におちいります。

そのため、水分・塩分等も一緒にとれる「朝食」は、朝、自宅でできる熱中症対策となります。

ごはん100g（コンビニのおにぎり1個分）食べると50～60gの水分がとれ、野菜はおおむね80～90%の水分を含むので、食事をすれば、水分不足を防ぐことになります。

朝食を食べてない人は、まずは朝に何か口にする習慣作り（飲み物・果物・乳製品・パン類等）からはじめ、朝食習慣が定着してきたら、朝食の内容をバランスのとれたものにし、この夏を元気に過ごしましょう！

バランスのよい食事ってなあに？



食品には、それぞれのもつ働きにより、

「おもに体をつくるもとになる食品 (赤)」

「おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)」

「おもに体の調子を整えるもとになる食品 (緑)」の

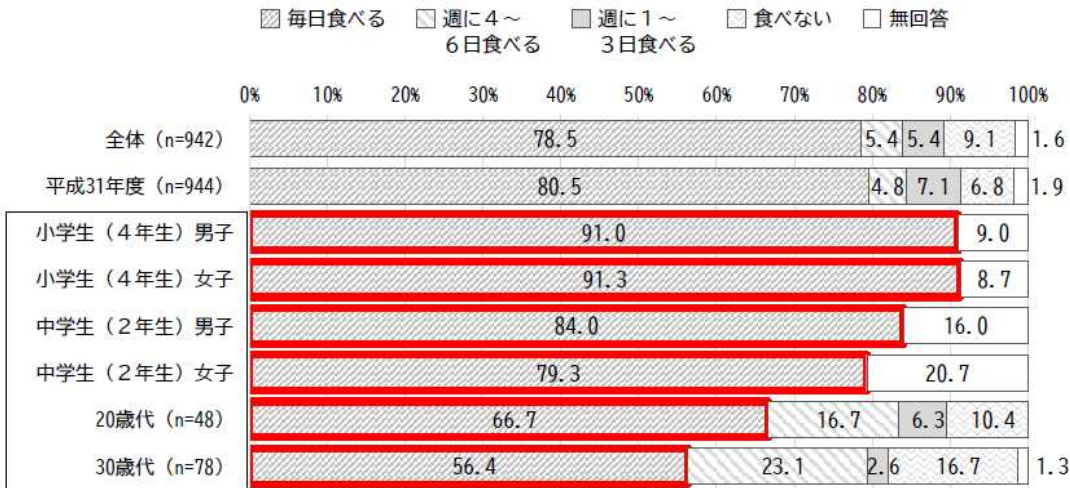
3つに分けれます。

毎回の食事にそれぞれのグループ（「赤・黄・緑」）から

食品をまんべんなく選んで、よく噛んで食べましょう。

Q. 朝食は大切だとわかってはいるけど、実際、狛江市民は朝食を食べていますか？

令和5年にアンケート調査したところ、「毎日食べる」と回答した方は78.5%、「食べない」と回答した方は、9.1%でした。

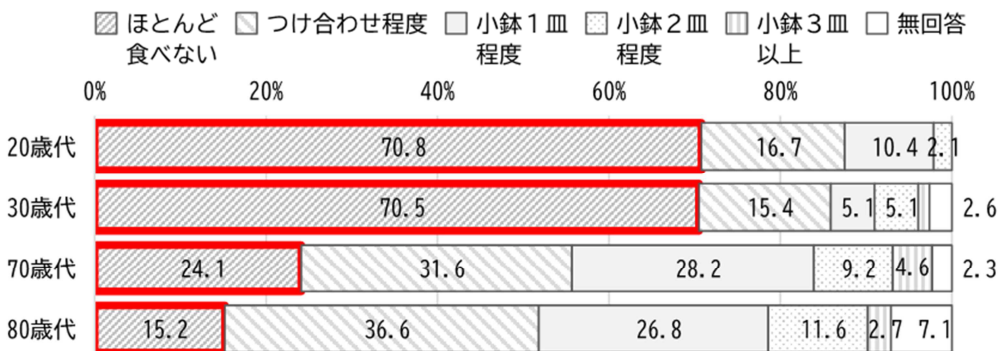


こまえ子育てねっとキャラクター
「えだまめ王子」

※小学生・中学生は「令和5年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書より
「毎日食べる」以外の項目が異なるので、全て「無回答」に含めました。

Q. 狛江市民は朝食に野菜を食べていますか？

令和5年にアンケート調査したところ、20歳代・30歳代の7割の方が「ほとんど食べない」と回答しました。



野菜には、

ビタミン(他の栄養素の働きを助ける栄養素)
カリウム(ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる)
食物繊維(ナトリウムの排泄促進、便秘予防など)等が豊富に含まれます。
また、抗酸化性、発がん抑制などの生理的な機能性もあります。



< 野菜をバランスよくとるコツは？ >

一日に 350g以上 で色々な種類の野菜をとりましょう！



緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g以上

野菜 350gの量やメニューが気になった方は、
こちらも参考にしてください。

「野菜、あと一皿！」(改訂版)
(デジタルブック)
(東京都福祉保健局 令和5年2月発行)



果物の目標摂取量は、1日 200gとなりました！

令和6年4月から、健康づくりの指標「健康日本21(第三次)」(厚生労働省)が始まります。
その中で果物については、20歳以上の1日当たりの摂取量の目標値が200gとなりますが、
現状の摂取量は平均100g程度となっており、特に20~50歳代で不足が目立っています。