

知っているためになる

栄 養 コラム

vol.2 熱中症を防ごう



© 2009 OSAKA F.C. / SAKURAL D

ほごしゃ
保護者の
みなさまへ

熱中症対策におすすめの

メニュー紹介

今回は夏場食欲が落ちたときでも食べやすいレシピを紹介します。食事からしっかりと栄養をとることで熱中症になりにくい身体作りを心がけましょう。

スパイシーなちらし寿司



子供たちに人気のカレー風味で食欲が落ちたときでも食べやすいレシピです。お酢などの疲労回復に効果がある食材もうまく取り入れてコンディションを整えましょう。ご飯の上のせる食材はお好みでアレンジしても良いですね！

熱中症は危険



夏場特に注意が必要な『熱中症』。熱中症は周りの温度や湿度が上がり体温や体内の水分・塩分の調節ができなくなることが原因で頭痛や吐き気、めまい、筋肉痛などの症状が身体に現れます。熱中症は重症化すると命に関わる可能性もあり油断は禁物です。

水分補給のポイント

①運動前に水分補給

摂取した水分はすぐに体の中に取り込まれるわけではなく吸収するまでには時間がかかります。身体を動かす前にきちんと水分をとっておくことが大切です。

②こまめな水分補給

のどが渇いたという感覚はすでに身体の中で水分が不足しているサインです。のどが渇いてから水分をとるのではなく、のどが渇く前に水分をとることを心がけましょう！

このレシピもおすすめ



豚角煮 黒酢風味



塩ダレ 冷やし中華

詳しい作り方はタマノイ酢HPから！

レシピはこちら



イベント情報

●オンライン栄養講習会 (小学生の保護者様向け)

「熱中症/スポーツドリンク・プロテインに含まれる栄養素」

(日時) 2021年8月6日(金)11:00~12:00/8月7日(土)17:00~18:00
2021年9月17日(金)11:00~12:00/9月18日(土)17:00~18:00

(参加人数) 各回20名
(参加費) 無料

お申し込みはこちら



セレッソ大阪スポーツクラブ
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB



タマノイ酢



これを読めばきっと

今日から君も

食べ物 博士



どうしてスイカに塩をかけるの？

『スイカに塩をかけて食べる』という食べ方を

聞いたことがあるかな？

どうして甘いスイカにしょっぱい塩をかけるんだろう？

これは違う味を合わせることで片方の味を強く感じる

「味の対比構造」を利用した食べ方なんだ。

スイカの甘さをより引き立てるために、

あえて塩のしょっぱさを足しているということだね。

スイカ以外にも甘さとしょっぱさを

組み合わせた例として和菓子と塩昆布があるよ。

味の違うものを組み合わせることによって

よりおいしく感じさせる工夫が

面白いね。



YouTubeチャンネル

セレッソ大阪スポーツクラブの

YouTubeチャンネルでは

食べ物についてわかりやすく勉強

できる動画を配信しているよ！

セレッソ大阪スポーツクラブ

検索

ぜひチェック
してね！



スイカは野菜？果物？

みんなはスイカを野菜の仲間だと思うかな？

それとも果物の仲間だと思うかな？

スイカは“果物的野菜”と呼ばれている

「野菜」と「果物」のどちらも正解だといえるよ。

“果物的野菜”は野菜と同じように

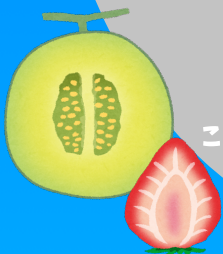
草に実がついて育つという特徴を持っていながら、

生活の中では果物と同じように区別されるので

その名前がつけられているよ。

スイカ以外にもメロンやイチゴが

この“果物的野菜”に含まれるんだ。



食べ物 漢字クイズ

Q. スイカを漢字で書くと？

- A. 南瓜
- B. 西瓜
- C. 胡瓜

(正解：B)

【解説】

不正解だったAはかぼちゃ、Cはきゅうりと読むよ。

どの選択肢にも「瓜（うり）」という漢字が含まれているわ。実はA～Cの食材はすべてうり科の食べ物

でその育ち方や見た目も似ているんだ。

普段何気なく食べている食材の

漢字を調べて仲間の食材を

探してみるのも面白いね！

