



7月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の訪れを感じます。この時期に特に気を付けなければならないのは「熱中症」です。「いつでも・どこでも・だれでも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝、早起きをして必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

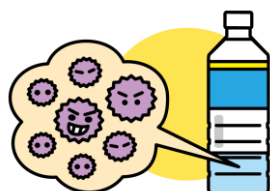
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



ALT introduction



先月号ではジョディ先生の紹介をしました。今月号はJ先生を紹介します。

Q What is your favorite food? And please tell me the reason.

A I really like meat. Dees wild boar and beef. I enjoy bbq and cooking meat. It is fun for me.

Q What food do you dislike? And please tell me the reason.

A I don't really have a food I don't like. Some food makes me sick, so I don't eat that. But, I was taught to always be thankful for the food I do can eat.

Q Please tell me about your memories of school lunch.

A In Australia we didn't have school lunches like you have in Japan. We made our own lunch, or we bought it at school. If you bought it at school, you had a very big choice. You could buy burgers, sandwiches, soda, frenchfried, fruit and cake. It was very delicious.

Q Please give a message to the students.

A Always be grateful for the food you have.



英語で食べよう！



日本にもありますが、諸外国でも国ごとに食生活指針というものがあり、その国ごとの健康課題に合わせた特徴が見られる項目があります。今号では、J先生のオーストラリアの食生活指針を、一部ですが紹介します。英文の下の日本語訳を読んで、【A】～【C】に当てはまる単語を考えましょう。

Australian Dietary Guidelines (オーストラリアの食生活指針 一部抜粋)

① To achieve and maintain a healthy weight, be 【A】 active and choose amounts of nutritious food and drinks to meet your energy needs.

(訳 健康的な体重を達成・維持するためには、身体を活発に動かし、必要なエネルギーを満たす量の栄養価の高い食べ物や飲み物を選ぶこと)

② Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five groups every day :

(訳 次の5つのグループから、栄養価の高い食品を毎日幅広く摂りましょう。)

●Plenty of vegetables, including different types and colours, and legumes/beans.

(訳 種類や色の異なるたくさんの野菜、豆類)

●Fruit (訳 果物)

●Grain(cereal)foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties, such as breads, cereals, rice, pasta, noodles, polenta, couscous, oats, quinoa and barley.

(訳 パン、シリアル、米、パスタ、麺類、ポレンタ(トウモロコシの粉)、クスクス、オーツ麦、キヌア、大麦など主に全粒穀物および/または食物繊維の多い穀物(シリアル)食品)

●【B】 meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds, and legumes/beans.

(訳 赤身の肉、鶏肉、魚、卵、豆腐、ナッツ、種実類、豆類。)

●Milk, yoghurt, cheese and/or their alternatives, mostly 【C】 fat. And drink plenty of water.

(訳 牛乳、ヨーグルト、チーズ、および/またはそれらの代替品(主に低脂肪のもの)。そして水をたくさん飲む。)

OECD(経済協力開発機構)などの調査によると、オーストラリアは世界でも肥満率の高い国の一つであり、成人の約6割、こどもの4人に1人が肥満または過体重であることが分かっています。上記の指針で、「健康的な体重を達成・維持するためには、身体を活発に動かし・・・」と述べられていたり、食物繊維が多い食品に注目したりしていることから肥満問題が浮き彫りになっているといえます。



※出典 「オーストラリア食生活指針」 Australian dietary guidelines

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/australian-dietary-guidelines.pdf>

「ヘルススターレーティングについて」 Health Star Rating System

<http://www.healthstarrating.gov.au/internet/healthstarrating/publishing.nsf/Content/About-health-stars>

答え

【A】 physically (身体的に。 物理的に。 対義語は mentally)

【B】 lean (脂肪分の少ない という意味の形容詞ですが、lean meat の場合は赤身の肉を指します。もたれる、よりかかるという動詞として使われることもあります。)

【C】 reduced (reduce の過去・過去分詞形で、減らされた、削減されたという意味です。例) Reduced fat milk 低脂肪乳)