



# 給食だより

No.18

令和3年7月

帯広信楽苑

給食部門 発行



## 食欲とは何か③



十万年を超える長い歴史の中で、文化の発展と共に、食料の幅を広げてきた私たち人間ですが、十万年前も、今も、「人間（ホモ・サピエンス）」という種であることに変わりはありません。つまり、必要な栄養素の種類や量は、多少の変化はあっても大きくは変わらないはずです。そして、私たちは（人間に限らず全ての動物がそうですが）「何をどれだけ食べるべきか」を認知する能力を、太古の昔から体に持ち合わせています。例えば、糖分や油分を美味しく感じるのは、エネルギー源になるからであり、同じものを食べ続けたときに飽きるのは、同一の栄養素ばかりが体内に入り、不足する栄養素が出てくるからと考えられます。疲れたときに甘いものが欲しくなるのは、ビタミン類を多く含む食物といえは果実だったから、とも言われています。（次号に続く）



## 熱中症に注意しましょう



夏の初めや、寒暖差がある時は、体が暑さに慣れていないため、うまく汗をかけず、熱中症に注意が必要です。また、高齢になると、体温を調節する機能が若い時に比べ働きにくくなっており、体に熱がたまりやすいそうです。地球環境の変化により、以前よりも夏場の気温は確実に高くなっていることもあり、今までと同じ夏の過ごし方では、体が対処しきれないことを知る必要があります。



## 食事をとりましょう



食事には、水分や塩分のほか、体の機能を正常に保つための栄養素が含まれています。特に朝食は、寝ている間に失われた水分を補う役割もあります。



## こまめに水分をとりましょう



しっかりと汗をかいて体温調節するためにも、失われた水分をきちんと補給しなければなりません。暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。こまめな水分補給を心がけましょう。特に入浴や夜間の睡眠でも水分が多く失われます。



## 休息をとりましょう

疲れている、いつもと体調が違う、風邪気味、食事がとれなかった、寝不足の時は、体温調節がうまくいかず熱中症になりやすくなります。



## 7月の行事食



**7/7(水)七夕そうめん**

**7/20(火)おやつ提供**

フルーツサンド  
刻みの方はカスタードプリン

**7/23(金)セレクト食**

 タラのムニエル  トマトソース  
 鶏の照り焼き丼

**7/28(水)土用の丑**

うなちらし



**7/29(木)セレクト食**

 豚しゃぶ  胡麻ソース  
 かつおカツ  おろしソース