



食育だより

オレンジ保育園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続き、夏本番ですね！！熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。また、冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、クーラーの温度を調節して体を冷やしすぎないように気をつけることも大切です。山や海にでかけたり、花火を見たり、お祭りで盆踊りを踊ったりと、夏は楽しいイベントがたくさんありますね♪夏ならではの思い出をたくさん作りましょう。



食事と生活習慣で夏バテ予防！



夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。軽く汗ばむ運動は、汗腺を開き汗をかきやすくします。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですね。ただ、暑いからといって冷たい物の摂り過ぎには注意が必要です。冷たいものを摂りすぎると、内臓が急に冷やされ消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢、夏バテなどを引き起こす原因となってしまいます。また、ジュースやアイスクリームなど冷たくて甘い物には、多量の砂糖が含まれています。同量の砂糖で温度による甘みの感じ方を比較した場合、最も甘味を強く感じるのは体温に近い温度～常温程度。甘みは冷たくすると感じにくくなります。子ども達には少し冷やした麦茶や、水分の多い果物・夏野菜などを食べさせ、適度に体を冷やしましょう。



夏野菜で涼しく

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

■体の熱を逃がしてくれる食材

トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、冬瓜、すいか、メロンなど

■体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり、なす、とうもろこし、冬瓜、すいか、メロンなど

