



食育だより



真夏の陽ざしがキラキラと照りつけ、夏本番です！！

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からだを冷やしすぎないように気をつけましょう。



食事と生活習慣で夏バテ予防！



「夏バテ」はどうなるの？

『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」などです。

「夏バテ」を予防・改善する4つのポイント！

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って夏バテ知らずの丈夫な体を作りましょう。

- 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』に水分を補給しましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっていますので、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ましょう。



④ 適度な運動

人は発汗で体温調節するため、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。

冷たい物の取りすぎに注意！

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。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。

