



## 栄養士からののお知らせ

R5.7.31

さかえ保育園

栄養士 林 真帆

梅雨が終われば遂に夏本番になります。今年は新型コロナによる規制も緩和され夏の過ごし方も以前のように戻りつつあると思います。

その一方で気温差により体調が崩れやすい時期の為、まめな水分補給と食事で栄養をしっかりと取り夏の暑さに耐えられる強い身体を作りましょう。

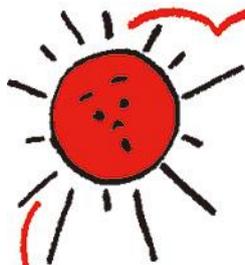


猛暑日は年々増えてきています。熱中症による死亡者数の増減は猛暑日の増減とおおむね一致すると言えるでしょう。子どもは大人より身体の水分量が多く、また遊びに夢中になると水分補給が疎かになってしまい喉が渴いたと自覚する頃にはかなりの水分が奪われていることがあるので十分注意が必要です。汗をかいていなくても活動後に水分補給をしましょう。

家庭ではジュースやスポーツドリンクなどの糖分が含まれる飲み物を日常的に摂ることは少なくはないと思います。しかしこれらの飲み物は飲みすぎると血糖値が上がり、食欲が減退してしまうことによって必要な栄養が摂れないということに繋がる恐れがあります。

活動後など大量の汗をかいた時は冷たいものが飲みたくなりますが、胃腸の温度を低下させ胃酸が薄まるなど消化吸収にも影響を及ぼしますので、常温のものと交互に飲むなど調整すると良いでしょう。

### 熱中症予防のポイント



1. 暑さを避ける(帽子や涼しい服装で過ごす)
2. 無理をしない
3. こまめに水分補給





## 飲みかけペットボトルに注意！

こまめに水分補給するには水筒やペットボトルが便利ですが、飲み残して時間がたったものを再び口にするのは好ましくありません。夏は細菌増殖のスピードが速く、ペットボトルに直接口を付けて飲むとそこからさまざまな菌が入り込んで増殖します。特に麦茶は細菌が増えやすく、4時間から徐々に増え始め10時間後には急激に増殖します。菌が大量に含まれた飲料を口にするとう腹痛や下痢、嘔吐などの症状が見られ、食中毒を引き起こす恐れがあります。菌が増え始める4時間を目安に飲み切るか冷蔵庫で保管、コップに入れて飲むなど工夫しましょう。



## しっかりカミカミで病気を防ごう

たくさん噛むと唾液が出ます。唾液には虫歯予防の効果があり、食事をすると口内で虫歯が好む酸性化を防いだり菌が溶かし始めた歯を元の状態に戻すことができます。加えて免疫物質も含まれ、感染症の原因となる細菌やウイルスがのどや鼻から身体の中に入るのを防ぎます。

よく噛むことは脳の発達にも欠かせません。また前歯で噛むことは「やる気」、「感情のコントロール」などに関係しておりこれを怠ってしまうと、怒りっぽくなることもあるのです。

昔の日本人はよく噛んでいた為歯磨きをしなくてもほぼ虫歯がなかったといわれています。江戸時代から戦前にかけて日本人は1回の食事で1400回以上噛んでいたそうです。(現代の日本人はおよそ600回) 食べていた食事の内容も歯ごたえのある煮物や漬物中心だった為自然に多く噛んでいたのだと思います。しかし戦後西洋風の柔らかい食べ物が出回り噛む必要がなくなると、「虫歯の洪水」といわれるほど虫歯が増えました。ちなみに江戸時代であっても歴代の将軍や身分高い人は柔らかい物を食べていたので虫歯があったようです。

