



栄養士からののお知らせ

R 3、7、30

さかえ保育園

栄養士 林 真帆

長い梅雨も終わりジリジリとした日差しを肌で感じる夏がやってきました。
夏は短時間での体力の消耗が激しく、運動量の多い子どもはもちろん大人も食欲が落ち熱中症になりやすくなります。暑さからつい冷たい飲み物や食べやすい麺類にばかり手が伸びてしまいがちですが、熱中症になりにくい身体は
こまめな水分補給、塩分補給、質の良い睡眠、バランスの取れた食事で成り立ちます。
これらのポイントを意識して夏を元気に過ごしましょう。



熱中症予防には “ 麦茶 ” がおすすめ！

子どもの熱中症は自覚が持ちにくいことから急に悪化する場合もあり、注意が必要です。
沢山遊んで汗をかけば脱水症状にも気を付けなければなりません。
そんな時に適している飲み物は“麦茶”です。麦茶はミネラルが入っているため、汗で失った塩分(ミネラル)も摂ることができます。糖分もないので、甘いジュースや炭酸飲料に比べて虫歯になることもありません。

※ただし顔が真っ赤になったり、気持ち悪くなったりしている時には、**中度以上の熱中症が疑われるため、経口補水液(OSI など)をおすすめします。**

(子どもの場合、気持ち悪いことを“お腹が痛い”と言う時もあります。)

また、のどが渇くという症状自体が、軽い脱水を起こしているサインなので、水分補給のタイミングとしてののどが渇いてからでは遅いとよくいわれます。子どもは体の状態と感覚にずれがある場合もあり、のどが渇いたと教えてくれたときにはすでに脱水が進んでいるなどということも...
タイミングとして以下を参考にしてみてください。

- ・起床時や寝る前
- ・運動や入浴の前後
- ・食事やおやつの時



一度に大量に飲まず

“**こまめに体外に排出された量を目安に**”
が大切です。





元気いっぱい夏野菜



夏の野菜の旬は6～8月です。太陽の強い日差しを受けて育つ野菜は、見た目が鮮やかで、味が濃くて美味しいので積極的に食べたいものです。また、旬を迎えると栄養価が高まると言われているので、味の面でも健康面でも優秀です。

夏野菜には特に不足しがちなビタミン、ほてった体を冷やしてくれるカリウムやミネラルが多く含まれています。オクラやモロヘイヤのようなネバネバ野菜に特に含まれているので、積極的に摂りたいですね。

たとえば、独特の苦みがクセになるゴーヤやピーマン。生で食べるにはクセが強いですが、お肉や魚介類と炒めてスタミナのあるお料理を作れば、暑さに負けない体が作れます。

オススメ野菜

夏野菜の代表といってもいいトマト。

リコピンには、日焼けによる体内の炎症やメラニン色素の発生を抑える働きがあり、体のほてりを冷やしてくれるカリウムや免疫低下を防止してくれるカロテン、体力回復が望めるビタミンCが沢山含まれています。



糖質やタンパク質が豊富で高カロリーなトウモロコシ。

胚芽の部分には、疲労回復にぴったりのビタミンB1、B2や汗をよくかく時期に不足しがちな亜鉛、鉄分、リンといったミネラルも含まれています。



ネバネバが特徴のオクラ。

この粘りには腸内環境を改善する水溶性の食物繊維ペクチンが含まれています。また他の野菜でも紹介したビタミンB1、B2、ビタミンC、カルシウム、カロテン、カリウムなども含まれています。

