

食育ひろば



日増しに暑くなり、寝苦しい季節がやってきました。

エアコンが効いた室内は過ごしやすいですが、からだを冷やし続けることはあまり良くありません。

今回は、大人だけでなく、こどもにも増えているという「夏バテ」を取り上げます。

「夏バテ」になりにくい強いからだを！

夏バテの症状

- 全身の疲労感
- 無気力・イライラ
- 熱っぽさ
- 吐き気・嘔吐
- 立ちくらみ
- 食欲不振

そもそもなぜ「夏バテ」になるの？

- ① 汗をかく機会が減り、汗腺(汗をかく腺)が少なくなっている
- ② エアコンの使い過ぎ
- ③ ゲームなどの室内遊びが多い
- ④ 生活習慣のみだれ(睡眠や食生活)
- ⑤ 適切な水分補給ができていない



大切な汗！

汗腺は3歳くらいまでにできあがるため、汗をたくさんかくことが大切。
汗は体温を調節する重要な役割がある。

「こんなものを食べよう」



胃腸の機能を高める
しそやオクラ



からだを冷やし、
水分補給ができる
トマトやキュウリ、なす
などの夏野菜！



汗をかくことで失われる
ビタミン B1 を含む豚肉
やレバー、胚芽米、納豆
などの大豆製品、ごまなど



食欲を増進させる
クエン酸を含む
梅干しやレモン



「なつのしょくじ」



- な んでも食べて 夏バテを乗り切ろう！
- つ めたいものは 飲みすぎ注意！
- の むなら 麦茶・お茶・牛乳で！
- し ぼうと塩分の取り過ぎには気を付けよう！
- よ く噛んで 消化を良くし 胃に優しい食べ方を！
- く だものや やさいで ビタミン・ミネラル摂取！
- じ かんを決めて朝・昼・夕の3食をしっかり食べよう！

「水分補給クイズ」

幼児に必要な1日あたりの水分量のめやすは
体重1kgあたりどれくらいでしょう？

- ① 120~150ml/kg
- ② 90~100ml/kg
- ③ 40~50ml/kg

※飲用水だけでなく、食事からの水分も含んだ量です

【答え】② (①は乳児、③は大人のめやす量)

暑いこの時期は特に、日頃の習慣を見直すことで、体調が大きく変わります。

今年の夏は親子共々、夏バテ知らずで過ごしましょう！