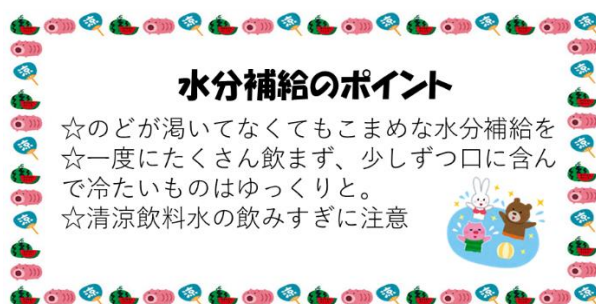


もうすぐ梅雨明け、本格的な夏がすぐそこまで来ていますね。毎日暑い日が続いています。熱帯夜で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかり摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を過ごしましょう。

【熱中症に注意！水分補給を見直してみましょう】

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは人の体の水分量が大人では体重の 60%、乳幼児では 70%、新生児では 80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。夏はエアコンが効いた部屋で一日を過ごしがちですが、適度な運動で汗をかくことも大切です。その為、こまめな水分補給が必要となります。体内の水分が不足すると、体温調節ができず、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。特に子どもたちへの水分補給の促しに心がけましょう。



夏バテしない5つのポイント

- ☆早寝早起き
- ☆栄養バランスのいい食事
- ☆適度な運動
- ☆こまめに水分補給
- ☆しっかり睡眠



清涼飲料水など、甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また毎日たくさんの糖分を摂取し続けると、糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねません。日ごろから摂取する量には気を付けていきましょう。食欲がなくなるなど夏バテしやすい体になってしまいます。規則正しい生活をこころがけましょう。

【七夕そうめん☆】

七夕は、彦星と織姫の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。

平安時代に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあるそうです。

そうめんを食べるときは麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補うことで、夏バテ解消にぴったりです。



【朝ごはんはとっても大事！！】

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは一日のスタートです。寝起きの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと集中力や記憶力が低下したり、イライラしたりして、元気に活動することができません。また、子供たちは消化器官が未熟で胃が小さいため、一度にたくさんの量を食べることはできません。そんな子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源となります。生活リズムが崩れやすい時期です。朝ごはんを食べて健康な身体で夏を乗り越えましょう。

朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



【夏野菜でクールダウン】

夏が旬の野菜、果物は火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルも摂ることができます。きゅうりには利尿作用があり、体の余分な熱を逃がす働きがあるカリウムが豊富に含まれています。トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です。デザートに疲労回復効果のあるスイカを食べるのもおすすめです。

～夏野菜・果物～

トマト・ピーマン・きゅうり・南瓜・冬瓜・オクラ・枝豆・ゴーヤ・スイカ・メロンなど…

☆水分の多い食材を上手に活用しよう☆



生で食べると体にたまった熱を冷ましてのどの渇きを潤す。また、夏の紫外線による酸化を回復させる。

食べ合わせ

トマト＋ナス→美容効果



オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的。

食べ合わせ

オクラ＋豚肉→夏バテ予防



きゅうりにはビタミンCを破壊する酵素が含まれており、ほかの野菜と摂取するときは加熱するか、酢を加えてビタミンCの損失を防ぐ。

食べ合わせ

きゅうり＋酢→代謝促進