



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が、夏は海やプールでの水遊び、キャンプ、虫取り、花火など楽しい遊びがたくさんあります。外に出かけて子どもたちとたくさんからだを動かしましょう。今回は、大人だけでなく、子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」にならない強いからだを！

夏バテの症状

- 全身の疲労感(だるい)
- 無気力感・イライラ
- 熱っぽい
- 吐き気・嘔吐
- 立ちくらみ
- 食欲不振
- 下痢・便秘



そもそもなぜ「夏バテ」になるの？

夏バテの原因はいろいろ

- 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 エアコンの使いすぎ
- 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

汗腺は暑くならないまでもできあがるので、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をこなしています！



夏バテ対策

- ★ **たっぷりな睡眠**
日中は外で遊んで、しっかり汗をかきましょう。早寝早起きが基本です。
- ★ **バランスのとれた食生活**
肉や魚、卵、大豆などのたんぱく源、野菜や果物のビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。特に1日のスタートとなる朝食は大切です。
- ★ **適切な水分補給**
水分は一気にたくさん摂るのではなく、こまめに摂りましょう。朝起きたときと夜寝る前、遊びの前と後、お風呂の前と後、汗をかく前にもお茶や水を飲みましょう。
- ★ **暑さ対策**
外で遊ぶときは帽子を忘れず、長時間曝露に当たらないようにして、時々水陰で休みましょう。

こんなものを食べよう

からだを適度に冷して水分補給できるトマトやきゅうり、なす、レタス、冬瓜などの旬野菜

胃腸の機能を高めるしそやオクラ

食欲を増進させるクエン酸を含む梅干しやレモン

汗をかくことで失われるビタミンB1の入った豚肉やレバー、胚芽米、納豆などの大豆製品、ごまなど

こんなものに気をつけよう

- 消化に時間がかかる脂っこい食べ物 → 脂肪や高糖質、酢の物、消化の悪い菓類がおすすめ！
- ついつい口にしがちなジュースやアイスクリーム → 思っているより砂糖がたっぷり！水やお茶、果物が水分補給。
- だらだらとした間食 → おやつは染まった時間に、甘いものよりふかし芋やおにぎりを。

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！



いまがおいしい たべもの 「なまえはなあに？」



①



かわが きいろや しろいろ、だいだいろの しゅるいもあり、きゅうりみたいに ほそながいしゅるいも あるよ。

②



せいちょうすると 2 めーとるくらいの たかさになるよ。うしさんや とりさんも だいすきな たべものだよ。

③



じぶんの みに きけんが せまると くりすみを はいて にげるよ。10ほんの うでで さかなや えびをとって たべるよ。

④



にほんでは おきなわで さいばいされて いるよ。はっぱを したにして おいておく と あまさが ぜんたいに ひろがるよ。