



食育ひろば

2016年7月号



7月に入り梅雨があけると、いよいよ夏本番です！暑さが増すこれからの季節、水分不足から夏バテや熱中症になることがあります。暑い夏を乗り切るための水分補給について、子どもの体や環境、行動から考えてみましょう。

夏を乗り切るための水分補給

<水分不足を引き起こす要因>

● 子どもの体 熱が体にこもりやすい

子どもは体温調整機能が未発達なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすい。汗もよくかき、水分や塩分が不足しやすい。

● 子どもの環境 地面からの照り返しをうけやすい

子どもは大人よりも身長が低いため、大人の顔の位置で気温が32度の時、子どもの顔の位置では35度くらいになり、大人よりも高温にさらされる。

● 子どもの行動

長時間、汗をかいていても遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくい。



水分不足になると

汗をかかなくなる

↓
体の中の熱を、体の外へ放出できなくなり

体温が上がる

↓
放置すると

めまい・倦怠感・けいれん・意識障害などの

熱中症の症状を引き起こす

水分補給のしかた

- ① 牛乳やジュースなど消化に時間がかかるものはさけて、水、お茶をゆっくりとる
- ② 飲み物は冷やし過ぎない
- ③ 一度に大量に飲まない
- ④ 運動の前後、出かける前、帰った時など、こまめに、水分補給をする
- ⑤ のどが渇いたと感じる前に水分補給する
- ⑥ 塩分も補給する

水分補給だけでなく、旬の野菜や果物も食べましょう。旬の野菜は、体を適度に冷やす働きや、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも含んでいます。

<七夕そうめん>

7月7日の七夕にはそうめんを食べる風習があります。夏の弱った体をいたわるため、消化のよいそうめんが食べられるようになったといわれています。

胃腸の機能を高めるオクラやしそ、栄養をプラスするお肉や卵を添えていただきましょう。

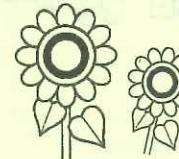


暑い夏はこまめな水分補給で、元気に過ごしましょう

おなじ なかま さがし



『と』のつくやさしいは どれかな？



いろを ぬって みよう

