



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、こどもの体や環境、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>

● こどもの体 熱が体にこもりやすい

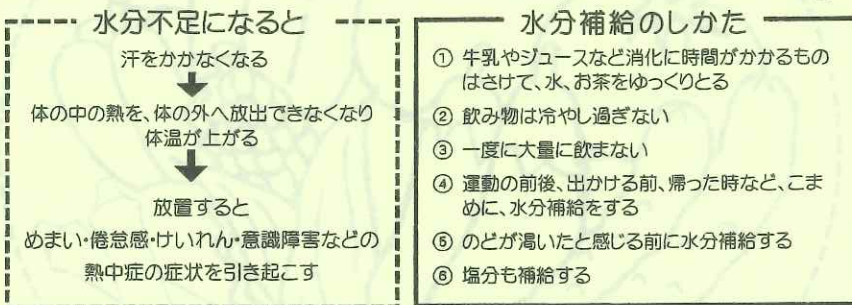
こどもは体温調整機能が未発達なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすい。汗もよくかき、水分や塩分が不足しやすい。

● こどもの環境 地面からの照り返しをうけやすい

こどもは大人よりも身長が低いいため、大人の顔の位置で気温が32度の時、こ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。

● こどもの行動

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。

<セタそうめん>

7月7日のセタ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。



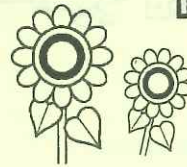
暑い夏はこまめな水分補給で、元気に過ごしましょう

未来の元気を創造する
一富士フーズサービス株式会社

おなじ なかま さがし



『と』のつく やさいは どれかな？



いろを めって みよう

