



令和5年度 夏号  
虹の精認定こども園  
管理栄養士 大船優穂

梅雨は明けないままですが、季節は夏に移り、毎日暑い日が続いています。熱帯夜の日々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、健康な毎日を過ごしましょう。

## 水分補給を見直してみよう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では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。

これからの時期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。体内の水分が不足すると、体温調節が出来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。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日を過ごしがちです。そうすると体温をうまく調節ができなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなると夏バテしやすい体となってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう！



### 水分補給のポイント

- ☆のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を。
- ☆一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たいものはゆっくりと。
- ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意。



### 夏バテしない5つのポイント

- \* 早寝早起き
- \* 栄養バランスの良い食事
- \* 適度な運動
- \* こまめな水分補給
- \* しっかり睡眠



## 水分の多い食材を上手に活用しよう



### きゅうり

きゅうりをすりおろしてしばらくおくと、水分が出てきます。その上澄みは、軽いやけど、あせも、あかぎれ、しもやけに効果的。

食べ合わせ

きゅうり+豚肉=免疫力UP



### オクラ

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ます。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



### トマト

生で食べると、体にたまった熱を冷まして夏の暑さを取り除き、喉の渇きを潤す。また、夏の紫外線による酸化を回復させます。

食べ合わせ

トマト+ナス=美容効果

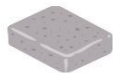


### こんにやく

こんにやく独特の臭いが気になる場合は、調理前にカットしたこんにやくを下茹でするか塩もみ、乾煎りすると軽減。

食べ合わせ

こんにやく+切干大根=便秘予防



### メロン

体の熱を冷ますので暑さによるイライラや頭痛の解消に効果的。また、体に潤いを与え、喉の渇きや便秘を改善。

食べ合わせ

メロン+牛乳=動脈硬化予防



### スイカ

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的。

食べ合わせ

スイカ+オレンジ=むくみ改善

