



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。

エアコンが効いた室内は過ごしやすいですが、からだを冷やし続けることはあまりよくありません。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3歳くらいまでにできあがるので、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になっています！



夏バテ対策



たっぷりな睡眠

たくさん遊んで、毎日、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と摂りましょう。
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。



からだを冷やしすぎない

エアコンの風が直接からだに当たらないようにし、エアコンを時々消して外気を取り入れましょう。



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

消化に時間のかかる脂っこい食べ物



煮物や蒸し物、酢の物、消化の良い麺類がおすすめ！

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、果物で水分補給。

だらだらとした間食



おやつは決まった時間に、甘いものよりふかし芋やおにぎいを。

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！