

食育ひろば

2021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

こどもは代謝がよいため、よく汗をかき、水分不足となりやすい。
尿量が減り、汗が出なくなると体温調節ができなくなり、皮膚が乾燥して体温が上昇する。

● こどもの環境 地面からの照り返しを受けやすい

こ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℃の時、こどもの顔の位置では35℃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。
特に、小さいこどもはのどの渇きをうまく伝えられない。



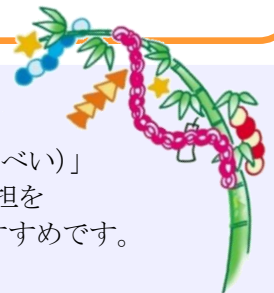
水分不足になると

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 糖分を多く含むジュースや消化に時間がかかる牛乳より、水や麦茶がおすすめ
- ② 飲み物は冷やし過ぎない(冷水の適温 5~15℃)
- ③ 一度に大量に飲まない(1回 100ml程度)
- ④ 睡眠の前後、運動の前後、お出かけ前後、入浴の前後など、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をする
- ⑥ 大量に汗をかくときは塩分も適度に補給する

水分補給だけでなく、旬の野菜や果物も食べましょう。旬の野菜の多くは、体を適度に冷やす効果があり、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも多く含んでいます。



<七夕にはそうめん>

七夕にはそうめんを食べるという風習は、元々は中国伝来の無病息災を願う「索餅(さくべい)」という小麦粉のお菓子からきていると言われています。消化のよいそうめんは胃腸の負担を軽減するオクラや山芋、海藻とたんぱく質の多い肉やツナ、卵と一緒に食べるのがおすすめです。



暑い夏はこまめな水分補給で元気に過ごしましょう！