

食育だより No.4

おたんじょう会
8月5日(水)
9月16日(水)

※どうやら今年の梅雨明けは8月に持ち越すようです。雨が多くて気温の高低差が大きく不安定な日が続いていますが、大人が「涼しいなあ」と思う時でも、子ども達は活発で代謝がよく思った以上に「汗」をかいています。汗をかくほかに、呼吸やおしゃべりでも体からは水分が出ていますので、下記を参考に水分補給を正しく行い体調を崩すことなく元気に過ごしましょう。

◆人間の体の約60~70%は水分です。この水分量を保つことで私たちの「元気」は維持されます。大量の汗をかいて体内の水分量が不足しないように正しく補給しないと体が正常に機能しなくなります。体調が崩れたり、熱中症や脱水、意識障害などの重篤な症状を引き起こす場合もありますので毎日の生活の中で気をつけるポイントをお知らせします。水分不足は「便秘」の原因のひとつでもあるので是非チェックしてみましょう。

※水分補給のタイミングは？

- ・起床時に！
- ・食事時の汁物も大切な補給源！
- ・お昼寝の前後も忘れずに！
- ・帰宅後もカラカラです！
- ・遊びの前や合間は必ず！
- ・入浴の前後は習慣にしましょう！

※水分補給には何を与えれば良いですか？

◆◆「お水」「白湯」「麦茶」が良いでしょう

◆◆市販の清涼飲料、スポーツ飲料は糖分が入っていて、血糖値を急激に上昇させるため空腹を感じにくくなり食事がおろそかになりがちです。また、糖分は体の中で分解される途中にビタミンを必要としますので必要以上の摂取は避けたいところです。どうしても飲みたい時は、おたのしみ程度に「量」を決めて与えるようにします。日常生活においては上記がベストです。

◆◆牛乳は消化に時間がかかるので、食事時やおやつタイミングで上手に用います。お水代わりに常にゴクゴク飲むのは適しません。

※気をつける点はなんですか？

*一度に大量にがぶがぶ飲まないようにします。こまめに補給しましょう。



*冷たすぎるものは与えないようにしましょう。



*欲しがる前に与えるようにしましょう。



※夏の食事づくりのポイント

*たくさん汗をかくと、体内でエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群やミネラルなどが排出されてしまいます。これらは体の中で作りだすことが出来ない栄養素なので食事ですっかり摂取します。

・ポイントその1

「ビタミンB群」を多く含む食材は疲労回復に効果がありますのでしっかり食べましょう。

豚肉、レバー、うなぎ、にんにく、発芽米など

・ポイントその2

ビタミン・ミネラルが豊富な「夏野菜」を毎日たっぷり取り入れ、汗で失われた分を補給しましょう。

きゅうり、トマト、なす、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし、夕顔、じゃが芋、さやいんげんなど



食育クイズQ 普通のトマトとミニトマト、栄養成分が多いのはどちらでしょう？

①普通のトマト ②どちらも同じ ③ミニトマト

正解は③
同じ量で比べると、リコピン、ビタミンC、βカロテン、食物繊維のいずれの栄養成分もミニトマトの方が多く含まれています。

◇8月の食育目標

「野菜の色・形・香りなどに興味を持ちましょう」

緑や赤、黄色の鮮やかな色の野菜は油と相性抜群です。短時間でソテーすると、うま味や栄養価がアップします。味付けはシンプルに、薄味に。お試しください。