



梅雨が明けるといよいよ夏も本番になります！たくさん汗をかく季節になりましたが、私たちの身体は汗をかくことで体温を一定に保っています。しかし、子どもは大人の身体の割合に比べて水分が出ていくため、こまめな水分補給が大切になってきます。梅雨明けの時期は、高温多湿で食欲の低下や睡眠不足をおこしがちになります。暑い夏を乗り越えるために、しっかりと食事と睡眠を取り、暑さに負けない身体を作りましょう！

水分補給



## 上手な水分補給のポイント

### ①飲み物の種類に気を付ける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また摂りすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。普段は水かお茶で、たくさん汗をかいた時は、イオン飲料も必要なのですが、糖分・塩分の摂りすぎに注意する必要があります。

### ②喉が渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに身体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかり、食欲が低下し、食事が食べられなくなるので少しずつこまめに飲むようにしましょう。

### ④冷やしすぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5~15℃とされています。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になるので、涼しい場所や冷蔵庫で保管するようにしましょう。

7月~9月のお弁当の日はお休みします



### ⑤食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。例えばご飯や汁のものにもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう。

## 夏野菜をたくさん食べよう！！

旬の食材には、その時期の身体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。夏野菜には、水分やカリウムを多く含んでいる食材が多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる働きがあります。代表的な夏野菜には、きゅうり・とうもろこし・ピーマン・ナスなどがあります。夏野菜を食べるとどのような効果があるのかご紹介します！

### ①きゅうり

成分の95%が水分で、汗をかいて不足しがちな水分を補給します。また、ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含むため、むくみや高血圧対策にも期待が持てます。

### ②ピーマン

ビタミンCの含有量はトマトの4倍！ビタミンCは紫外線のダメージを受けた肌をいたわります。血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果にすぐれています。

### ③トマト

ビタミンAとビタミンCが豊富に含まれており、ビタミンEと一緒に摂取することで、紫外線の予防や動脈硬化を予防する効果があるので、ビタミンEが豊富なオリーブオイルと一緒に食べることをおすすめします。

### ④とうもろこし

タンパク質と糖質が主成分で、野菜の中では高カロリーなため、食欲がない時や間食におすすめです。ビタミンE, B1, B2, カリウム、亜鉛、鉄など、ミネラルをバランス良く含んでいるため、夏バテ対策への期待が高い夏野菜です。また、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整える効果もすぐれています。

### ⑤ナス

古くからナスは体を冷やす作用があるといわれてきました。また、胃液の分泌を促す“コリン”という水溶性ビタミン様物質を含んでおり、食欲不振の解消に役立つと考えられています。紫色の色素は“ナスニン”と呼ばれ抗酸化作用にすぐれ、生活習慣病予防にも効果が高いといわれています。

## おうちで食育

無理なくとろう!!! 「まごわやさしい」

「まごわ優しい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して、毎日の食事に取り入れましょう。

<p><b>ま 豆</b> </p> <p>大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。</p>	<p><b>や 野菜</b> </p> <p>ビタミン類やミネラル、食物</p>
<p><b>ご ごま</b> </p> <p>たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。</p>	<p><b>さ 魚</b> </p> <p>良質なタンパク質が豊富な魚。特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きが</p>
<p><b>わ わかめ</b> </p> <p>わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが含まれている。</p>	<p><b>し しいたけ</b> </p> <p>しいたけをはじめとするきのこ類は、ビタミンDが豊富。</p> <p><b>い いも</b> </p> <p>じゃがいもやさつまいも、やまいも、さといもなどのいも類は、ビタミン類や食物繊維</p>