

7月 食育だより

突然気温が上がったり、蒸し暑い日など、高温に慣れていない時に起こりやすい熱中症。梅雨が明けるといよいよ夏も本番となり、たくさん汗をかく季節になります。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。この時期、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

七夕(たなばた)

七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。七夕にそうめんを食べる風習にも意味があります。古代中国に「7月7日に※素餅(さくべい)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に素餅が日本に伝えられると宮中行事に取り入れられ一般に広がっていきました。やがて素餅はそうめんへと変わり、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

※素餅とは小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。

熱中症に注意！こどもの特徴

症状の一つに脱水症状があり、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称です。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



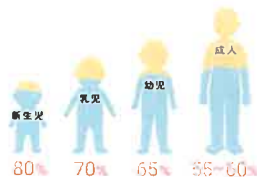
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



適した飲み物 その特徴とは

★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

★水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性が。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

★経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

★牛乳・ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。

おいしく食べよう とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘み強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。実の数だけあたる長いひげや、緑の皮を実際に見せ、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジし、楽しんで味わってみてください。

