

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。
 日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。
 食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

夏の健康づくりは食生活から・・・めん類にはもう一品を！

暑い夏のこの時期、食欲が低下して、のどごしがよい「めん類」を食べることが多くなります。しかし、そうめんや冷麦などだけで食事をすませると、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏負けしてしまいます。めん類を食べる時は、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った「具」を加えましょう。または、「副食」と一緒に食べるようにしましょう。



めん類

+



たまご焼き

+



ぶた肉野菜炒め

+



麦茶や水は少しずつこまめに飲む

子どもはおとなに比べて体重の割に体表面積が大きく、腎機能も完成されていないため、脱水症状をおこしやすいです。麦茶や水を少しずつこまめに飲むよう注意してあげましょう。

がぶ飲みはやめよう

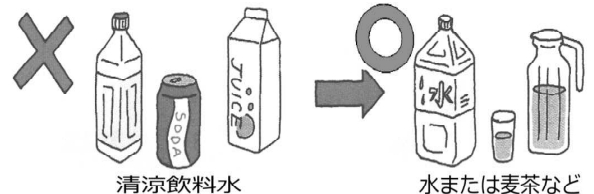
冷たい水や清涼飲料水をがぶ飲みすると体が冷えすぎることによって血流が悪くなり、消化不良や体のだるさなど、体調不良の原因になることがあります。

食事中的水分はひかえめに

子どもの胃液はおとなより酸性が弱いので、ごはんといっしょに水分をたくさんとると、胃酸が薄められて、消化不良になり、栄養素を十分にとり込むことができません。食事中はごはんといっしょにお茶や水を多くとりすぎないようにしてください。

糖分の多い清涼飲料水の取り過ぎに注意

清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。食事の前に糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを飲みすぎると、食欲を失わせることにもなります。



清涼飲料水

水または麦茶など



スティックシュガー1本
3gで計算

これだけの砂糖をなめてごらん、と言われたら絶対に無理ですが、冷たいジュースなら飲めてしまうんですね。気をつけましょうね。