

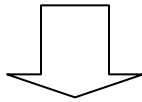


平成 26 年 7 月  
深谷市立八基小学校

## 夏ばて防止！まずは食事から～水分補給にも気配りを～

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲も落ちてきますが、この時期にこそきちんとした食事を家族皆さんで食べて頂きたいと思います。

- 毎年このような症状がお子様に見られませんか・・・？  
疲れが取れず睡眠不足、おなかの調子が悪い、食欲がない・・・



これは夏バテです。

そうになってしまう前に夏の食事は・・・

- ★**少なめでも 1 日 3 食の食事**に肉や魚、大豆などのタンパク質を取るよう心がけてください。
- ★副菜は**野菜や海藻などを合わせる**ことでバランスが良くなります。
- ★旬の**夏野菜にはビタミン C が豊富**に含まれています。

暑いのでさっぱりしたそうめんなどを多く好んだり、冷たい清涼飲料水やかき氷などを取る機会が増えてきますが、それだけでは栄養不足になってしまいます。

麺類などの炭水化物に偏らずたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルといった栄養素を積極的に食べましょう。

トマト、ナス、キュウリ、ピーマンなど**夏野菜**にはビタミン類、ミネラル、水分が豊富に含まれているので、汗で失った水分やミネラルを補給するためにも、積極的に食べてほしい食品です。

他に食欲増進に役立つのが香辛料や酢です。

夏バテ防止メニューとして「カレーライス」があげられます。カレーライスのご飯や肉、野菜もたくさん食べられますし、豆を入れても美味しいです。



特に成長期の子供の食事大切な栄養素は、骨づくりに必要なカルシウムやたんぱく質です。

カルシウムは学校給食でも必ず出る牛乳、そして乳製品、小魚に多く含まれています。

野菜、果物、きのこ、納豆などに含まれるビタミン類も骨の成長には欠かせません。

たんぱく質は、肉や魚、卵に多く含まれています。体温を上げる働きがあるので、寝ていた体を目覚めさせるためにも朝食でしっかり食べましょう。

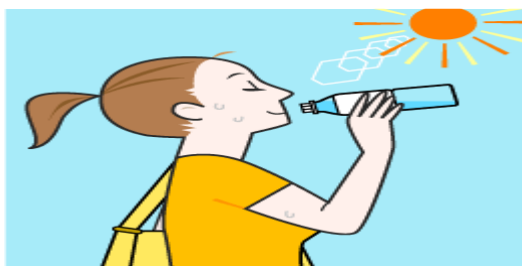
子どもの体は小さくても大人と比べて活動量が多く、栄養素の消化・吸収も速いので、1回食事を抜くとその分の栄養素を補給するのは難しくなります。

そのため、決められた時間に必要な量の食事を食べることが大切です。

## ～水分補給で気をつけること～

1日の中で、体内の水分の排泄量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどしてバランスが保たれています。

しかし暑い環境で、たくさん汗をかきすぎると体内の水分バランスが維持出来ず、脱水症状を起こすこともあります。



体の水分不足は血液が濃縮され、食欲減退や脱力感にもつながります。

子供が熱中症にかかりやすい理由として、夢中で遊んでいると脱水状態になっているのに気づかないことがあります。

そうならないためには適切な水分補給が必要で、私たち大人が子供たちに汗をかいた分、必ず水分を補給させることが大切です。

- ★のどが渇く前や汗をかいた後
- ★運動時はこまめに取りましょう。  
(約 15～20 分間隔)
- ★入浴の前後や就寝前

## 水分補給に適した飲み物は・・・

水分補給は、麦茶や牛乳がおすすめです。水分は食事からも取れます。みそ汁やスープなど野菜やイモなどを入れてミネラルも一緒に補給しましょう。

暑い夏を乗り切るためにも1日3回の食事をバランス良く食べて、水分補給も上手にしましょう