



7月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



梅雨が明けるといよいよ夏も本番となります！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により体温を一定に保っています。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。特に熱中症には注意が必要です。食欲の低下は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。

栄養士 琴浦



～熱中症を予防しよう！～

熱中症とは高温・多湿の環境で大量の汗が出て、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり体温の調節ができなくなったりすることによって起こるさまざまな症状のことです。屋外にいるときになりやすいというイメージがありますが室内で起こる可能性も高いです。



「予防方法は？」

(1)こまめな水分補給・・・のどが渇いてなくてもこまめに水分をとることが大切です。



(2)室温を 28℃に・・・こまめに室温チェックしましょう。



(3)外出時には日よけ対策を・・・体を締め付けない涼しい服装にしましょう。帽子をかぶりましょう！



「水分補給のポイントは？」

定期的に行うことが大切です。入浴前後、就寝前は必ず、外出前後も忘れずにとりましょう。体への吸収率を高めるために少量ずつこまめに飲むのがポイントです。



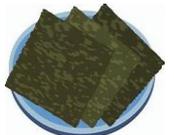
「熱中症予防に効果のある栄養素は？」

・カリウム・・・不足すると脱水症状になりやすいです。

・ビタミンB1・・・不足すると疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。

スイカ わかめ バナナ トマト きゅうり

豚肉 うなぎ 大豆 のり



・クエン酸・・・疲労回復に優れた効果を発揮してくれます。

梅干し

レモン



栄養不足になると内臓や脳の働きが悪くなります。肉・魚・野菜もしっかりとるようにしましょう。バランスの良い食事を心がけると熱中症予防に必要な水分やミネラルなどを自然に補給できます。

