



8月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。この時期に注意したいのは熱中症です。外出先でももちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をするように心がけましょう。夏はプール遊びや夏祭りなど楽しいイベントがたくさんあります。楽しい思い出をたくさん作って下さいね。

栄養士 琴浦

～子どもに大切なこまめな水分補給～

子どもは大人より脱水や熱中症になりやすい体のつくりをしています。その理由は子どもの体内の水分量は常に多く必要なのに、ためる機能が未熟で喉の渇きを自分で訴えることも難しいためです。生活の中で計画的な水分補給を組み込むことが重要になります。



・適した飲み物と与え方のポイント

基本は水、麦茶などのカフェインが入っていないものが良いです。糖分の多い清涼飲料は、急激な血糖値の上昇や飲みすぎにつながるため日常的な水分補給には適しません。汗を多くかく日や外遊びが長くなる日は、スポーツドリンクのような電解質を含む飲料を少量取り入れることでナトリウム不足を防ぐことができます。一度に大量に飲むのではなく、少量をこまめに飲むことが基本です。胃に負担がかからず、吸収もスムーズになります。一度に多く飲むと、体内に保持されにくく、すぐに尿として出てしまいます。飲み物の温度は常温からやや冷たい程度が飲みやすく、体の負担も少ないとされています。熱中症により脱水症状を起こした場合に飲むべき飲料は経口補水液です。いざという時に常備しておくことも大切です。



・体調のサインを見逃さないために・・

『顔が赤い』、『汗が少ない』、『元気がない』、『機嫌が急に悪くなる』などは脱水や熱中症の初期サインです。特に小さい子どもは自分で不調を言語化できないため大人には日頃の様子との違いに気づく観察力が求められます。少しでも異変を感じた場合は、涼しい場所で休ませ、水分を少しずつ与え、必要に応じて医療機関につなぐ判断が必要です。このような場合には経口補水液を摂取させることが望ましいでしょう。



～旬の夏野菜を食べよう！～

～トマト～



抗酸化作用のあるリコペン(リコピン)やビタミンC、βカロテン、カリウムも豊富です。トマトの赤はリコペンの赤です。重みがあり赤味にむらがないものを選びましょう。おしりに星筋のないもののおいしいサインです。