

2022年
8月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

今月の目標

夏バテ予防に
夏野菜を
沢山食べよう!

真夏の陽ざしがギラギラと照り付ける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしタオルを首にかける、などの工夫が大切です。それから、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲もでできますよ(^^♪



夏バテしてませんか???

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。



栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。



冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。温かいものもとりましょう。



しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動や入浴で汗をかこう
体温調節をスムーズに行うためにも、
汗を上手にかけるようにしましょう。



野菜を食べよう!

夏の健康対策には、夏野菜がおすすめ

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、熱のこもった体を中からクールダウン。

赤・緑・黄色と彩りもよく食欲を刺激し、ビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果があり、体の内側からさびにくい体を作ってくれます。



今年は **新型コロナウイルス** の影響で、さらに夏バテに注意が必要です!!

●のどの渇きを感じにくい

マスクをしているとのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすくなります。

●運動不足による筋肉量の低下

筋肉は体に水分をためるもっとも大きな臓器。外出自粛で運動などができていないため、例年よりも水分を体にためられず、脱水を起こしやすく夏バテも起こしやすくなります。

●特に鉄不足には要注意!

夏は、汗で鉄が流れ出ていってしまい鉄不足になりやすくなります。

鉄は血液中の酸素を運んでくれるヘモグロビンを作っているため、鉄不足になってしまうとヘモグロビンが減ってしまいます。もし、新型コロナウイルスにかかり肺炎まで発症してしまった場合、臓器へ酸素を運ぶ量が減り、臓器不全のリスクが高くなります。

