

# 食育だより

平成 30 年 8 月

日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

いよいよ本格的な夏がやって来ました。毎日暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出は避けて、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、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

## ☀️日射病・熱射病に注意！予防ポイント☀️

外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病、蒸して暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### ① 炎天下で長時間遊ばない

日差しが強いのは、午前 10 時ごろ～午後 2 時ごろ。この時間帯の外遊びは 30 分程で切り上げましょう。

### ② 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### ③ つばの広い帽子をかぶる

頭だけではなく、後頭部や首も日光から守ろう。

### ④ 子供を一人にしない

子供を車や部屋に一人で残さないこと。クーラーをつけていても危険です。

### ⑤ こまめな水分補給

少量の水分を 30 分の目安にこまめに飲ませよう。



## 夏バテ予防の食事



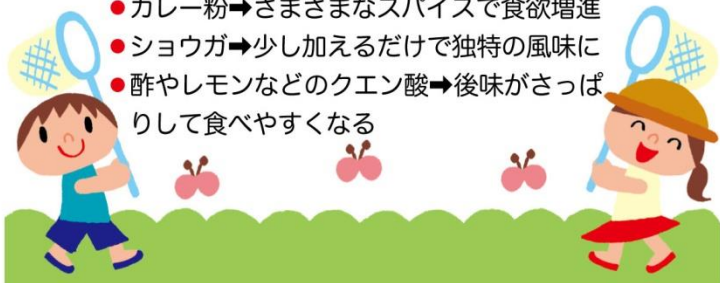
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミン C（野菜・果物）
- ビタミン B1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

