

梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなるこの時期は食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。暑さ対策をしっかり行い、夏を乗り越えましょう！！冷やしたタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよくすごせます。



7月★旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① きゅうり

96%が水分でカロリーが低いので、歯触りや味覚を楽しむ野菜と言えます。全体に艶とハリがあり表面のイボがとががて身がしまっているものが新鮮です。サラダなど生食の他に、中華風に炒めても美味しく食べられます。

② 冬瓜

冬瓜は夏野菜ですが、冬まで貯蔵できることから、その名がつけられました。きゅうり同様に90%以上が水分で、身体を冷やす作用もあるので、夏にピッタリの食材です。煮物・炒め物・あんかけ等がオススメです。

③ もも

桃は色々な品種がありますが、おおよそ梅雨明けから8月前半が旬です。上が赤、下が白で色がはっきりしているものが良く、黒ずんだものは避けると良いでしょう。室温で保存し食べる前に冷蔵庫で冷やすのがオススメです。

熱中症に注意！

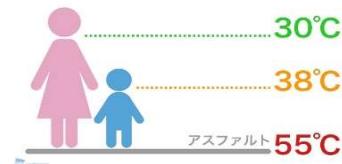
熱中症は、暑い環境下で身体機能が適応できなくなった状態の総称です。まずは、子どもの特徴を紹介します。

1. 体温や血圧の調整がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、体調が暑さの影響を受けやすい。

2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く地面からの照り返しの熱を大人が感じるよりも高温の環境になっている。



3. 暑さに気付きにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気付かず、脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣服の調節ができない。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高い為、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

水分補給に適した飲み物

- 麦茶 ミネラルを含みカロリーゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。
- 水 ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性が。汗をかいてない日常的な水分補給に適します。
- スポーツ飲料 ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いので日常的な水分補給には適しません。
- 経口補水液 身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。塩分が多いので日常的な水分補給には向きません。
- 牛乳・ジュース カロリーが高いため水分補給には適しません。おやつの際に適量を飲みましょう。 **こまめな水分補給！適度な休息を！！**