



平成28年7月配布
未広認定こども園
管理栄養士 中西

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることもあります。1日3食バランスよく食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。また、こまめに水分補給をすることも心がけましょう。

～旬の食材～



とうもろこしは炭水化物を主とし、ビタミンB1、B2、E、カリウム、食物繊維などの栄養素がたっぷり詰まっています。収穫後時間とともに急速に味も栄養も落ちていくので、買ったその日のうちに食べるようにするとよいですね。

トウモロコシ

トマトにはビタミンC・カロテンの他、赤の色素リコピンが含まれます。トマトを食べることによって、体の中の悪いものが排出され、代わりにビタミン類など体を健やかに保ってくれる成分が取り入れられていきます。うま味成分も豊富なので、生食の他、煮込み料理に使ってもおいしいです。



トマト



すいかには、抗酸化作用のあるカロテンとリコピン、利尿作用のあるカリウムが含まれています。また、汗で失われた水分やミネラルを補うことができます。収穫直後がいちばん甘くおいしいので、入手したらなるべく早く食べましょう。

スイカ

熱中症・夏バテ対策をしましょう！



①水分をこまめに補給する

夏の初めは熱中症をおこしやすい時期であり、汗をかくと体内のビタミン、ミネラルが失われます。熱中症は炎天下の下ばかりでおこるものではなく、室内でも起こることがあります。また温度が低くても、多湿であったり、睡眠不足など体調が良くない時でも発症しやすくなるので、こまめに水分補給をすることが大切です。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざ掛けなどで調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

③睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

④1日3食、いつも以上に栄養のバランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす働きがあります。