

# 食育便り

2024年 7月 大津保育園 (TEL)46-5811

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりして気持ち良く過ごせます。



## 夏に美味しい食材



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



きゅうり



トマト



パイナップル



なす



とうもろこし



もも



すいか

## 夏バテ予防の食事



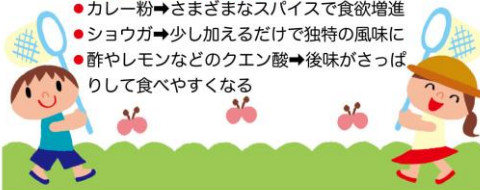
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**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



## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ほうれんそう、小松菜、納豆など)

# 水分補給の方法に気を付けよう！

夏は気温が高くたくさん汗をかきます。そのため、水分補給をしっかりと行わなければ熱中症になる危険性があります。しかし、汗をたくさんかいたからといってスポーツドリンクをたくさん飲んで良いわけではありません。そこで、水分補給で気を付けたいことを紹介したいと思います。

## ○イオン飲料に注意し、食事をしっかり摂りましょう！

汗をたくさんかくとミネラルの摂取も気になりますが、汗として出ていく成分の99%は水分で残りの1%はミネラルで汗のほとんどが水分となっています。失われたミネラルは食事をしっかり摂れれば補給することができます。糖分の多いイオン飲料はエネルギー量があるため食欲低下の原因となります。日中の水分補給は麦茶や水などエネルギー量の少ないものがおすすめです。ただし、激しい運動をした時はエネルギー量も消費されているのでイオン飲料やスポーツドリンクが適しています。具合が悪い時、食事がとれないときはイオン飲料ではなく、経口補水液を摂取するのが望ましいです。

### ～イオン飲料と経口補水液の違い～

- ・イオン飲料、スポーツドリンク（ポカリスエット、アクエリアスなど）  
→電解質を含む飲料ですばやく体内に吸収される。  
糖分量を多く含んでいて、甘いので飲みやすい。（スポーツドリンクのほうが甘い）
- ・経口補水液  
→食塩とブドウ糖を混合したもので必要以上の糖分量を追加していない。  
水分が吸収されやすい。



## ○飲みすぎに注意しよう！

スポーツドリンクやジュースなど、糖分がたくさん入っている水分を多量に摂るとペットボトル症候群と呼ばれる糖質の過剰摂取や糖分量を分解するのに必要なビタミンB1が少なくなりビタミンB1欠乏症、ウェルニッケ脳症など重篤な栄養バランス欠乏が起きるため、危険です。

### 《ペットボトル症候群》

糖分が含まれている飲み物を大量に飲むことで発症する急性の糖尿病の症状です。基本的には一般的な糖尿病と同じような症状で症状が悪化すると、嘔吐や腹痛、意識障害や昏睡状態に陥ることもあります。

### 《ビタミンB1欠乏症》

ビタミンB1の不足が原因で、神経障害（歩きにくくなる、手足がしびれる）を代表とした症状が出る病気です。中枢神経の障害（ウェルニッケ脳症やコルサコフ症候群）や脚気（末梢神経障害、心不全）の原因となります。ビタミンB1を多く含む食品は豚肉、玄米、ナッツです。

