

わんぱくだより

暑い夏を元気にのりきる！

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

★夏バテの対策

1・バランスの良い食事をしっかりとる



【主食・主菜・副菜をそろえる】

栄養のバランスが良いのは、主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。料理の質や量によって変わりますが、この3つをそろえることで、栄養バランスが格段によくなります。暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、主食・主菜・副菜がそろった健康な食事を心がけましょう。

【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

胃の小さな子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かすことなく食べるようにしましょう。



【同じ量(かさ)で、多くの栄養素(量)を摂取できる食材を選ぶ】

毎日食べる「米」を「7分つき米」に、「パン」を「全粒粉パン」に、「うどん」を「そば」に変えるだけで、不足がちなビタミンB群をたくさんとることができます。また、魚は「白身魚」より「青背魚」、野菜は「色の濃い野菜」の方がたくさんの栄養素が含まれています。食材を賢く選んで、必要な栄養素を摂取しましょう。

【食欲を刺激する】

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。

カラフルな夏野菜を使う



酸味を活かす



刺激的な香りで食欲アップ



【無理なく料理を簡単に作る】

暑い夏に料理を作ることはとても大変なこと。炊飯器や電子レンジなど、家電機器を使いこなして、調理の負担をへらしましょう。

■豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料 (1Lプラスチック容器分)

豚バラ肉 150g
塩・こしょう・片栗粉
キャベツ 300g
ポン酢

作り方

- ①豚肉に塩、こしょう、片栗粉を適宜ふりかけておく
- ②容器にラップを敷き、キャベツと豚肉を交互に敷き詰める
- ③ラップでくるみ、電子レンジ600wで10分間加熱する
- ④ラップごと容器から出して、適宜切る。
- ⑤ポン酢をかけて食べる。



2・適切な水分補給

【こまめに水分を補給する】

人の構成成分で一番多いのが水。なんと乳幼児から幼児では、70～80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。

1%
失うと



5%
失うと



10%
失うと



20%
失うと



【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渴きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後

【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

3・睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。

