



梅雨明けが近づいてき、だんだんと暑い日が増えてくるころになりました。急に暑くなり体が暑さに慣れておらず、体調を壊しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにし、熱中症対策を心がけましょう。



## 水分補給を見直してみよう！

こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。

それは大人では体重の60%、乳幼児では70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

### 水分補給のポイント

- ☆のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を！
- ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと！
- ☆清涼飲料水（ジュース・コーヒー）の飲みすぎに注意！



～今月は「わかめ(海藻類)」と「やさい」についてお伝えします～

## わかめ(海藻類)

海藻は「sea vegetable (海の野菜)」と言われる程、栄養豊富で低カロリーであり、和食によく使われることから日本人にはなじみの深い食材です。海藻には食物繊維、カルシウム、カリウムが豊富に含まれており糖尿病、骨粗しょう症、脳卒中などの生活習慣病予防に効果的です。

またビタミン類も豊富なので美肌効果や便秘改善にも期待ができる食材です。定番のわかめやおおさのお味噌汁や夏になるとサッパリ食べられる酢の物などがおすすめです。



## やさい

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などのたくさんの種類の栄養素が含まれており、さまざまな栄養素を一度に摂ることができます。

また、焼く・煮る・揚げる・生で食べるなどの食べ方ができます。野菜が苦手でも調理法を工夫するとおいしく食べることができるかもしれません。今が旬のトマト・レタス・きゅうり・ピーマン・ナス・トウモロコシなどは、体に水分を補い、利尿作用もあるので体から熱を出して、体を冷やしてくれる働きもあり、熱中症対策にもおすすめです。

