



梅雨が明けると夏も本番になります。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摂りがちになります。暑さ対策をしっかり行い暑い夏を乗り切りましょう。また、食欲低下は体力の低下に繋がるので、しっかりとした食事と睡眠をとりましょう。

子どもの熱中症に注意！！

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識していきましょう。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

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の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

3. 暑さに気づきにくい

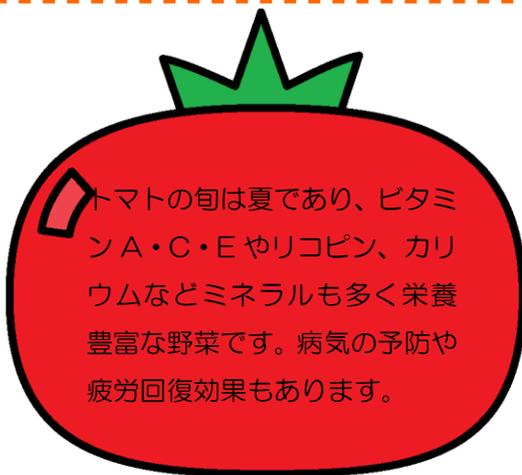
遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず、脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

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。

ネバネバで夏バテ予防

夏野菜がおいしい季節です。山芋、オクラ、モロヘイヤ、モズクなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれており、腸内環境を良くする働きがあります。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。



トマトの旬は夏であり、ビタミンA・C・Eやリコピン、カリウムなどミネラルも多く栄養豊富な野菜です。病気の予防や疲労回復効果もあります。

作ってみよう！ フルーツポンチ

《 材料 》

- 小玉スイカ 1個
- ※好みの果物 適量
- キウイ 1個
- さくらんぼ
- バナナ 1本
- ミツ矢サイダー 約500ml

《作り方》

- ①スイカを安定させるために、底の皮を薄く切り取る。
- ②スイカの上部1/3を1周、ギザギザに飾り切りする。
- ③スイカを二つに分ける。
- ④スイカの果肉をくり抜きスプーンでくり抜く。
- ⑤スイカ以外の果物は型抜きでお好みにアレンジする。
- ⑥④でできたスイカの器に、くり抜いた果肉と果物などを入れ、ミツ矢サイダーを注ぎ入れる。