



すいぶんをしっかりとろう

なつがくるまえにしておこう！



皮膚血管拡張



発汗



暑熱順化

夏本番を前に暑さが増してきましたね。体が暑さに慣れていないこの時期に注意したいのが「熱中症」です。体には、暑い環境において体温が上昇しすぎるのを防ぐため、皮膚の血管を拡張させ血流を増やして熱を外へ逃がす機能と、それだけでは熱を逃がすことができない場合、発汗し汗が蒸発するときの気化熱により熱を逃がす機能があります。これらの機能は、普段から体を暑さに慣らすことで能力を向上させることができます。このように暑さに対応できる体になることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。暑熱順化が起こると、早い段階で多くの汗をかけるようになり、効率的に熱を逃がすことができるようになります。今の時期は、急に暑い日になることもあり、体が暑さに対応できないため、特に注意が必要となります。一度暑さに慣れても、汗をかかないでいると、暑熱順化の機能はもとに戻ってしまいます。夏だけではなく、1年を通して普段から汗をかく環境を作ることが大切です。

また、子どもでは体温調節能力が十分に発達していません。大人よりも体重当たりの対表面積が大きいことから、「熱しやすく冷めやすい」という特性を持っています。さらに子どもの身長は地面からの照り返しを受けやすく、体温温度が高くなります。子どもは熱中症になるリスクが高いため、次のポイントを意識してみてください。

子どもの熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方を観察する
顔が赤く、とても汗をかいている→深部体温の上昇
涼しいところで十分休ませましょう
- ② 水分補給がうまくできるようにする
定期的に水分を摂る習慣をつけましょう
- ③ 日頃から適度な外遊びで暑さに慣れる
暑熱順化を促進させましょう
- ④ 服装は通気性が良く、着脱しやすいものにする
気温に応じて服が着脱できるようになりましょう

出典：熱中症環境保健マニュアル2018



水を飲むと脳が活性化

知的作業に集中する前に約0.5Lの水を飲んだ人は、飲まなかった人と比べて、14%反応時間が速くなることを、イースト・ロンドン大学とウェストミンスター大学の研究者らが発表しました。子どもの場合、集中力と記憶力の向上も見られたそうです。勉強・仕事がかどるためにも水分をしっかと摂って、脳を活性化させましょう！

なすとひき肉のチーズ焼き

<材料(2人分)>

- なす 2本
- 玉ねぎ 1/2個
- 豚ひき肉 100g
- ケチャップ 大さじ4
- ウスターソース 大さじ2
- チーズ 適量
- パセリ お好みで



ケチャップ味で
なすが嫌いでも大丈夫！



<作り方>

- ① なすはいちょう切りにして水にさらしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンでひき肉を炒め、色が変わってきたらなすと玉ねぎを加え炒める。
- ④ なすがしんなりしてきたら、ケチャップとウスターソースを加え全体に味をなじませる。
- ⑤ 耐熱皿に入れ、チーズをかける。
- ⑥ オープンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑦ お好みでパセリをかければ完成！

お子様といっしょに
作ってみて下さい！

すいぶんほきゅうのくいず

に○か×をいれてね！



① うちのむといい？



うんどうのまえ
はみがきのまえ

② どのくらい
のんだらいい？



すきなだけ こっぴ1ぱい

③ なにをのんだらいい？



じゅーす みずやおちゃ

こたえ

☑ うちのむといい？
☑ はみがきのまえ

☑ すきなだけ
☑ こっぴ1ぱい

☑ じゅーす
☑ みずやおちゃ



なすの紫色とは？

なすの紫色はアントシアニン系の色素「ナスニン」でポリフェノールの一種です。変色しやすいですが、油で炒める・揚げるなどの高温調理や、お湯に酢を入れて酸性で茹でることで、変色を抑えることができます。漬物などでは、ミョウバンによって色が保たれています。

褐変の原因となるアクの正体はクロロゲン酸で、がん予防作用を持っています。そのため、水さらしの時間は短時間とするか、切つてすぐに調理することで、クロロゲン酸を逃さないようにしましょう。

クイズの解説

- ① ○×：水分は汗をかくときの前後を意識して飲むようにしてください。起床時、就寝時、入浴の前後、運動の前後などが挙げられます。
- ② ×○：一度に多量を摂取すると体に負担がかかるため、コップ1杯程度をこまめに飲むよう心がけましょう。
- ③ ×○：ジュース・スポーツドリンクには糖分が多く含まれるため、基本的水分補給には水かお茶を飲みましょう。