



6月 すいぶんをしっかりとろう！

だんだんと夏の気配が感じられるようになりました。6月は気温、湿度と共に高くなり、食中毒が起こりやすい時期です。ご家庭での食品の取り扱いには十分お気を付けください。今月は水分補給についてお話します。熱中症は7月、8月の真夏よりこの時期に起こりやすいので注意しましょう。



人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。汗をたくさんかけば、これらの成分も多く失われます。
人間の体は約60～70%が水分です。体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動等や代謝が盛んなうえ、体温調節能力がまだ十分に発達していないために、熱中症のリスクが高くなります。そのため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。



幼児は特に注意！

気温が高い日に散歩等をする場合、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。通常気温は150cmの高さで測りますが、気温が32.3℃だったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35度を超えています。また、さらに地面に近い5cmは36℃以上になります。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになるので注意しましょう。

環境省 熱中症予防情報サイト

やってみよう！ すいぶんほきゅう くいず

に○か×をいれてね！わかるかな～？

①なにをのんだらいい？



じゅーす みずやおちゃ

すいぶん補給には、ジュースよりも水やお茶がおすすめです。

②どのくらい
のんだらいい？



こっぴ1ぱい すきなだけ

こっぴ1ぱいよりも、好きなだけ飲むのがおすすめです。

③いつのむといい？



うんどうの
まえ うんどうの
あと

うんどうの前後は、水分補給がおすすめです。

今月のレシピ



これからが旬のオクラ。オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンやたんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウムなども含まれています。

オクラのとり〜りサラダ



材料(3人分)
オクラ・・・2袋
★調味料
マヨネーズ・・・大さじ1
ポン酢・・・大さじ1/2
いりごま(すりごま)・・・お好みの量

作り方
1.オクラを好みのかたさに茹で、食べやすい大きさに切る。
2.調味料を混ぜオクラを入れてあえる。

ワンポイント
トマトやきゅうりをプラスすると野菜量がアップします！
また、カニ風味かまぼこやちくわを加えても美味しいです。



水分補給のポイント



◇水かお茶を飲もう◇

ジュースは夏バテを起こしやすいので、量に注意し糖分の摂りすぎにならないように気を付けてください。また、イオン飲料(ポカリスエットなど)は塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐったりしている時や、高熱が出ている時など体調の悪いときの水分補給には適していますが、**普段の水分補給には水かお茶を飲みましょう。**また、牛乳は消化・吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給には適していません。

◇一度に大量に飲まない◇

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。

◇水分補給はこまめに◇

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。
また、のどが渇いたと感じた時は、既に体の水分が不足している信号です。のどが渇く前に飲むようにしましょう。