



おいしく ぱくぱくだより

No. 79

令和2年7月発行
ほいく課 管理栄養士

生活リズムと熱中症対策

ジメジメとした梅雨があけると、いよいよ夏の到来です。暑い毎日の中で、気をつけなくてはならない『熱中症』。子どもは大人に比べて体内の水分量の割合が多く、呼吸数や身体活動が多く代謝が盛んです。また、夏は身体を冷やす為に汗を多くかき、体内の水分が失われていきます。その為、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、いつもより多くの水分補給が必要です。規則正しい生活をし、適切な水分補給をしながら熱中症予防に努め、夏の暑さに負けない元気な身体を作りましょう。

元気な身体を作る基本！！

《熱中症対策 I：生活リズムを整えよう》

①【早寝・早起き】でぐっすり眠ろう

早寝・早起き



- ◆早寝・早起きをすると、体のリズムが整い、心も体も元気に過ごす事が出来ます。
- ◆子どもに眠りは必要不可欠で、睡眠と成長は大きく影響しています。
- ◆毎日決まった時間に起きるようにしましょう。日光を浴びるとすっきりとした目覚めになります。
- ◆夜 10時から2時に熟睡出来る環境を作りましょう。この時間に脳を休息させ、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復し、免疫を高める成長ホルモンが沢山分泌されます。

1日のパワーの源☆1日を元気に過ごす事が出来ます。

②【朝ごはん】を毎日食べよう

朝ごはんを食べる

脳や体が目覚め、1日を元気よく過ごす事が出来る



1日、元気よく過ごす事が出来ると、夜もぐっすり眠る事が出来る

朝すっきり目覚める事が出来、時間に余裕を持って朝ごはんを食べる事が出来る

- ◆毎日決まった時間に朝ごはんを食べる事で、お腹がすくリズムや朝の排便習慣をつけます。
- ◆朝ごはんは、子どもにとって大切な栄養源。朝ごはんを食べると、成長期の子どもに必要な栄養をとる事が出来、1日3食、食べる習慣をつける事が出来ます。

『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち』を合言葉に、規則正しい生活を送り、心も体も元気に過ごしましょう。



《熱中症対策Ⅱ：1日3食バランスのとれた食事を》

1日3食とも主食・主菜・副菜・汁物を含むバランスのとれた食事をとる事で、身体に必要な水分や塩分をとる事が出来ます。水分は汁物だけでなく、ごはんやおかずにも含まれているので、1日3食の食事は熱中症予防の観点からも非常に重要な役割を果たしています。野菜の入ったみそ汁やスープは、水分だけでなく発汗で失われたミネラル類の補給になる為、園でも給食に出しています。

バランスの良い食事例



給食では、

- ①**主食**（ご飯・パン・麺等）：熱や力のもとになるもの
- ②**主菜**（肉・魚・卵・豆・豆腐等）：身体を作るもの
- ③**副菜**（野菜・海藻等）：体の調子を整えるもの
- ④**汁物**（野菜等）：体の調子を整えるもの

を組み合わせることで食欲の増すような給食を提供しています。

ご家庭でも**主食・主菜・副菜・汁物**を組み合わせましょう。



食欲が落ちるこの時期は、冷たい麺類が好まれます。しかし、そうめんや冷麦・うどんなどの炭水化物だけでは、身体の中で上手くエネルギーに変わらず、疲労物質がたまり疲れやすくなります。炭水化物を効率よくエネルギーに変えるためには、**豚肉等に多く含まれているビタミンB1**を一緒にとる必要があります。

《ビタミンB1 をとって、効率的にエネルギーに変えよう》



ビタミンB1

豚肉や豆類に多く含まれるビタミンB1が不足すると、疲れやすい・だるい・倦怠感・食欲不振を招きます。

組み合わせ例

- 冷やしうどん **麺のみ×** ⇒ 冷やしうどん+冷しゃぶ+レタス+トマト
おにぎり **ご飯のみ×** ⇒ おにぎり+納豆+具たくさんみそ汁
パン **パンのみ×** ⇒ パン+ハム+卵+サラダ+具たくさんスープ

主食のみでは、うまくエネルギーに変わらないんだね。



《熱中症対策Ⅲ：こまめな水分補給を！！》

甘くない物

水や麦茶・ほうじ茶などの甘味のない物を選びましょう。

スポーツ飲料やジュース、果汁等の清涼飲料水を水分補給として飲む必要はありません。

こまめに

子どもは気付かない間に多くの水分を失っています。室内にいても、外出時でも、喉が渇いていなくても3回の食事以外にも、【朝起きた時】【おやつの時】【遊びの前後】【お風呂の前後】【寝る前】等に、こまめに水分補給をしましょう。一度に沢山摂らず、数回に分けて口に含ませるようにしましょう。

冷たい物は控える

冷たい物を飲みすぎると、胃腸を刺激しお腹がゆるくなったり、食欲の低下につながる可能性があります。



食欲が落ちてくる夏だからこそ、生活リズムと食事内容を見直しましょう。規則正しい生活習慣、3食の食事と水分補給で、夏を乗り切りましょう。