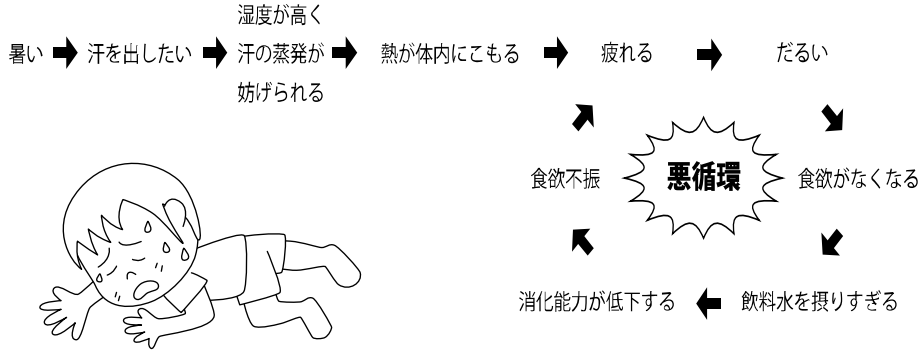


夏バテ予防

夏真っ盛り。暑い日が続きますね。お子さんの様子はいかがですか。夏バテしていませんか。まだまだ続くこの暑い日々を元気に過ごすために、食生活ではどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

● 夏バテの原因

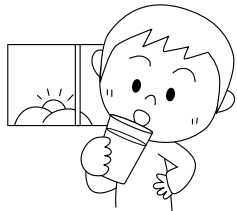


※他にも冷房の効きすぎた部屋とそうでない場所との大きな温度差による体の疲労、寝苦しい夜が続くことによる睡眠不足なども夏バテの原因となります。

● 夏バテを予防するポイント

①こまめに水分補給をしましょう

体内の水分が不足しないよう、常温にした水やお茶などをほしがる前にこまめに摂りましょう。また、遊ぶ前や入浴前など、汗をかく前に摂ることも大切です。この時、冷たいものを摂り過ぎないように注意しましょう。清涼飲料水やアイスなど、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸を壊したり、食欲がなくなったりします。

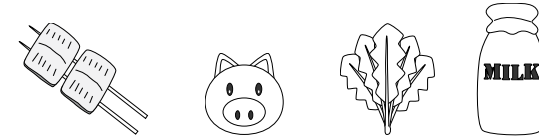


③新鮮な野菜や果物をたっぷり取りましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

④ビタミン B1 を補給しましょう

ビタミン B1 が不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。ビタミンB1を多く含む食品には、うなぎ、豚肉、ほうれん草などがあります。



④リズムある生活をしましょう。

睡眠を十分にとり、疲れを溜め込まないようにすることは大切です。規則正しい生活をし、リズムある生活を送ることは適切な睡眠に導くために欠かすことができません。暑くて眠れない場合には、頭を冷やすなどし、睡眠が摂りやすくなるよう、工夫しましょう。また、食欲がないとき、無理に食べさせようとしても、それは逆効果です。ますます食べてくれません。食べたくなるような声かけをしたり、そのような環境を作ることも大切です。また、食べたいものを少量ずつでも摂り、体力が消耗しないようにしましょう。

