

☆Kitchen letter☆

H29年7月 栄養士 高橋 智美

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は夏のように暑かったり梅雨のような日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。水分不足が進んでしまうと脱水症状になってしまいます。そうならないために日ごろから注意しましょう。



8キロ乳児 1200ml



16キロ幼児 1600ml

子どもは大人よりも水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。そのため、子どもは大人に比べて水分不足になりやすいのです。こまめな水分補給が大切です。のどの渇きは脱水の1歩手前！また、汗をたくさんかいた後に水分を補給すると体がだるく感じます。おしっこをする回数が少ない、尿の色が濃いなど、子どものサインを見落とさないようにしましょう。



スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をたくさんかいたときや体調が悪いときには向いていますが、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえますので注意しましょう。

野菜をたくさん食べましょう

この時期になるとトマトやなす等、色鮮やかな野菜が目をはびきますね。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品。また、夏に旬をむかえる野菜や果物には余分な熱を取り除く効果があります。

野菜ジュースから摂取できる栄養について

「野菜1日これ1本」というネーミングを聞くと、野菜を食べると同等の効果を想像してしまいがちですが、野菜ジュースは製造工程で多くの栄養成分が破壊されています。カゴメのHPには「普段の食事野菜をバランスよく摂るように心掛け、野菜ジュースは野菜摂取の補助としてお役立てください。」と書かれています。健康のためには野菜そのものを食べることを習慣化しましょう。

適量(成人1日350g) *子どもの場合は8割程度を目指しましょう。



☆ 食育 Cooking ☆

旬の夏野菜を使って夏野菜カレー ・ 野菜スティック ・ レタススープを作ります。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

