



長かった梅雨も終わり、いよいよこれからが夏本番です！
冷たいものの摂り過ぎと水分補給に気をつけましょう！！

～脱水症状～

体内の水分が過度に不足すると、**脱水症状**になります。子どもは体重が少ないので汗をかいているときに、こまめに水分を補給しないと、体内の水分が不足してぐったりしてしまいます。また、小さい子は「のどが渴いた！」と意思表示ができないので、**大人が気をつけて水分補給**を心がけなくてはなりません。真夏でなくても、子どもは体重が少ないので活発に活動した結果、汗をたくさんかいてしまい体内の水分が保たれないために、**発汗で体温調整する機能が間に合わなくなり**、時にはぐったりしてしまいます。



～水分補給～

子どもは大人に比べて**体重1kgに対して2～3倍の水を必要**とします。

年齢が小さいほど身体の水分量の割合が多いので「のどが渴いた！」といえない乳児には、水分の補給は大人の配慮が必要なのです。

水分不足になると栄養素でも失われるものがありますが、冷たい飲み物や砂糖たっぷりの飲み物の与えすぎは胃腸病や食欲不振の原因になります。上手な水分補給をいろいろ工夫しましょう。



夏バテを予防する食生活

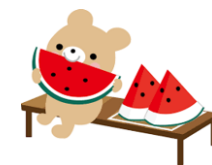


暑さで食欲が落ちてくることがあります。夏バテ対策のためにもできるだけ食事をバランスよく食べましょう！

夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



旬の食材を食べよう！



トマト



独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富です。血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。

きゅうり



緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。緑色の濃いものほど新鮮です。



なす



体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。

すいか



体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。買う時は色つやが良く縞のはっきりしているもの、切ってあるものは種が黒いものを選ぶと良いです。