

給食だより 8月号

2021.8.2 名島保育園 村上

毎日、暑い日が続いています。と言っても8月7日は立秋、暦の上では秋の始まりです。立秋を過ぎてからの暑さを残暑と言いますが、今からの暑さが体の負担になります。

暑い夏には、冷たいものや水分が美味しく感じますが、摂りすぎは禁物です。食欲不振や体の怠さなどの夏バテの症状が出てきます。

また、熱中症予防のために水分と自然塩の補給を心がけましょう。梅干しや味噌などの発酵食品から、自然塩を摂るようにすると体にも優しいのでより良いです♪

～夏バテの原因とは？～



▶水分の摂りすぎ

胃液が薄まり、消化機能が低下します。また、血液も薄まります。

消化器系の湿気は、お腹が張ったり、ガスがたまったり、便がゆるくなったりとすっきりしない状態が続いてしまいます。ひどくなると頭痛や吐き気も伴います。

▶大量に汗をかく

体内の水分とミネラルが不足します。それによって代謝がにぶってしまいます。

▶冷房の効きすぎ

体が冷えると体温調節する自律神経の働きが低下します。

ふくらはぎがこむら返りしたり、関節痛を起こしたりする原因にもなります。



～夏バテを予防するには？～

▷からだの渇きには水分よりカリウムを摂る

夏野菜を食べれば体の渇きがおさまります。水分の摂りすぎからくる不調を防ぐことができます。

▷梅干しや酢の物などクエン酸が豊富なものを食べる

代謝を促してくれます。

▷冷房や扇風機で冷やしすぎない

特に汗をかいた後は気をつけましょう。

▷脂っこいものと冷たいものを同時に摂らない

たとえば、揚げ物とアイスクリーム、うなぎとフルーツなどの取り合わせは良くありません。体調不良の原因となります。

▷適度な塩分補給も大切

塩分補給をするときは自然塩から摂るようにしましょう。

自然塩から摂ると余分なナトリウムが体の中に溜まりません。

▷夏でも手足が冷たい冷え性の方は、体を冷やす食べ物の摂りすぎに気をつける

トマトやきゅうりなどの夏野菜や大豆製品も体を冷やします。

▷甘酒は夏バテ防止の栄養ドリンク

冬に飲むことが多いイメージですが、江戸時代には

真夏に飲まれる夏バテ防止、疲労回復の栄養ドリンクでした。

