

梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。暑い夏になると、これといった病気ではないのに、食欲がわかないことがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

★夏バテの対策★

欠食による
体力低下



1、バランスの良い食事をしっかりとる

【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

胃の小さい子どもは、一度にたくさん食べることができないため、一回の食事がとても大切。欠食は、体力の低下につながります。食欲がない時は、少量でもよいので、欠かさず食べるようにしましょう。

【食欲を刺激する】

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)で感じる刺激からも大きな影響を受けます。ちょっとした工夫で食欲をアップさせましょう。

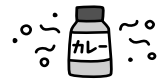
カラフルな野菜を使う



酸味を生かす



刺激的な香りで食欲アップ



2、適切な水分補給

【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、喉の渇きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後

【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わる時、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるがめ、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

3、睡眠をしっかりとる

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発達のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。



7月7日は七夕です

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕の時にそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。