2025年7月号

食育ひろば

日増しに暑くなり、寝苦しい季節がやってきました。
エアコンが効いた室内は過ごしやすいですが、からだを冷やし続けることはあまり良くありません。
今回は、大人だけでなく、こどもにも増えているという「夏バテ」を取り上げます。

「夏バテ」になりにくい強いからだを！

夏バテの症状

- 全身の疲労感
- 無気力・イライラ
- 熱っぽさ
- 吐き気・嘔吐
- 立ちくらみ
- 食欲不振

そもそもなぜ「夏バテ」になるの？

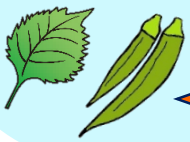
① 汗をかく機会が減り、汗腺（汗をかく腺）が少なくなっている
② エアコンの使い過ぎ
③ ゲームなどの室内遊びが多い
④ 生活習慣のみだれ（睡眠や食生活）
⑤ 適切な水分補給ができていない

大切な汗！

汗腺は3歳くらいまでにできあがるため、汗をたくさんかくことが大切。
汗は体温を調節する重要な役割がある。

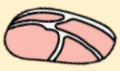
「こんなものを食べよう」

胃腸の機能を高める
しそやオクラ



からだを冷やし、水分補給ができる
トマトやキュウリ、なすなどの夏野菜！

汗をかくことで失われるビタミンB1を含む豚肉やレバー、胚芽米、納豆などの大豆製品、ごまなど



食欲を増進させるクエン酸を含む梅干しやレモン

「なつのしょくじ」

- **な**んでも食べて　夏バテを乗り切ろう！
- **つ**めたいものは　飲みすぎ注意！
- **の**むなら　麦茶・お茶・牛乳で！
- **し**ぼうと塩分の取り過ぎには気を付けよう！
- **ょ**く噛んで　消化を良くし　胃に優しい食べ方を！
- **く**だものや　やさいで　ビタミン・ミネラル摂取！
- **じ**かんを決めて朝・昼・夕の3食をしっかり食べよう！

「水分補給クイズ」

幼児に必要な1日あたりの水分量のめやすは体重1kgあたりどれぐらいでしょう？

① 120～150ml/kg（ミリリットル／キログラム）
② 90～100ml/kg（ミリリットル／キログラム）
③ 40～50ml/kg（ミリリットル／キログラム）

※飲用水だけでなく、食事からの水分も含んだ量です

【答え】②（①は乳児、③は大人のめやす量）

暑いこの時期は特に、日頃の習慣を見直すことで、体調が大きく変わります。
今年の夏は親子共々、夏バテ知らずで過ごしましょう！

未来の元気を創造する
一冨士フードサービス株式会社　栄養士　鬼武百合江

いまが　おいしい　たべもの

「なまえ　は　なあに？」

①

じぶんの　みに　きけんが　せまると
くろい　すみを　はいて　にげるよ。
10ぽんの　うでで　さかなや　えびを
とって　たべるよ。

②

せいちょうすると　2めーとるくらいの
たかさに　なるよ。うしさんや　とりさんも
だいすきな　たべものだよ。

<こたえ>① いか　② とうもろこし

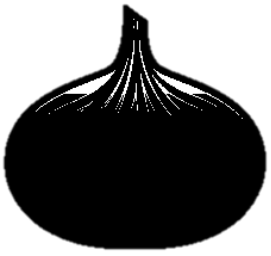
たべもの　しるえっと　くいず

「いまが　おいしい　なつの　やさいは　どれかな？」

① あまずっぱくて
あかいやさいだよ

② きれいなおれんじいろ！
かれーらいすに
はいっているよ

③ かわをむくと
しろいよ！
きるときに
めがいたくなって
なみだがでるよ



<こたえ>① とまと