



令和4年8月10日
乃木保育所
栄養士 和田智美

暦の上では秋となりましたが、暑さはまだまだ続きそうです。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。1日3食、バランスの良い食事栄養をしっかりと取り、体のリズムを整え、夏を元気に楽しく過ごしましょう。また熱中症予防の為に、こまめな水分補給を心がけましょう。

食事と生活習慣で夏バテ予防！

「夏バテ」は夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントを紹介します。

①栄養バランスの良い食事

●良質なたんぱく質（肉・魚・大豆製品など）

夏場に不足しがちなビタミン B1を含む豚肉・大豆がおすすめです。

●ビタミン（野菜、果物など）

●ミネラル（海藻・乳製品など）

汗と一緒に流れていくのでたっぷりとりましょう。



②水分をしっかり補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。汗や呼吸、尿によって水分は失われます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にはこまめに飲むようにしましょう。また食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

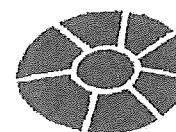


③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコンや扇風機を活用しましょう。タイマー設定し、風が直接体に当たらないように工夫してください。

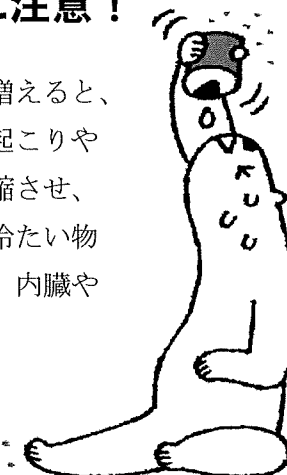
④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。炎天下は避けて、外で元気にいっぱい遊びましょう。



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意！

冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢など消化不良が起こりやすくなります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。



夏に負けない！スタミナたっぷり！ 夏野菜と豚ひき肉のキーマカレー

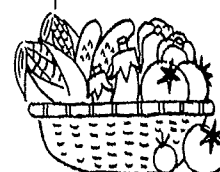


★材料（4人分）

- ・豚ひき肉 …300 g
- ・玉ねぎ …1 個
- ・ピーマン …1 個
- ・パプリカ …1 個
- ・トマト …1 個
- ・カレールウ …200 g
- ・粉チーズ …大 4
- ・ごはん …適量
- ・水 …200 ml
- ・ゆで卵 …4 個

★作り方

- ①野菜を細かく刻む。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎと豚肉を炒める。
- ③その他の野菜とトマトの半量、水を加えて5分煮込む。(沸騰したらあくを取る)
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れ溶かし、弱火で5分煮込む。
- ⑤最後にトマトの残りを加える。
ごはん盛りに盛り付けたら、粉チーズ、刻んだゆで卵をトッピングする。
※季節の野菜でアレンジして下さいね！



♪ご家庭でも夏野菜を取り入れて暑い夏を元気に乗り切りましょう！