



2024年7月(夏号)  
浦安駅前保育園 栄養士

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすいこの時期は、じっとしていても汗が出てきますね。子どもは大人に比べて水分の割合が大きいので、脱水状態に傾きやすくなります。からだの中の水分が減ると、からだの中に熱がこもり、上手に体温調節ができなくなります。また、暑さのために食欲がなくなると、十分な栄養を摂れなくなり、胃腸の働きも弱くなります。しっかりと睡眠が取れないこともあるでしょう。様々なことが重なり自律神経の働きが乱れると、夏バテという状態になります。

お祭りやプール、レジャーなど、子どもが喜ぶイベントが目白押しの季節ですので、夏を楽しく過ごすために、夏バテなどしないよう体調管理に気を付けてください。



## 冷たいもの・甘いものの摂りすぎに注意

水分補給やからだを冷やすために、夏は冷たい飲み物やアイスなどをたくさん摂りたくなります。しかし、冷たいものを摂りすぎると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。

また、スポーツドリンクや100%果汁ジュース、野菜ジュース、乳酸菌飲料などは、子どもの身体に良いように思われがちですが、炭酸飲料などと同様に多量の糖分を含んでいます。満腹感から食事量が減ってしまい、さらに糖分を分解するためにビタミンB1を消費するため、かえって夏バテを起こしやすい体になってしまいます。



冷たいもの・甘いものの摂りすぎには注意しましょう。

## 夏バテ予防・疲労回復には…ビタミンB1



ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれています。特に豚肉の赤身に多く含まれており、玉ねぎやニンニクなどのネギ属の野菜と一緒に食べるのがおすすめです。ビタミンB1は、ネギ属の野菜に含まれるアリシンと反応して、体内に吸収されやすくなります。

また、ビタミンB1は水溶性の栄養素のため、煮たり茹でたりする調理で流出してしまいます。電子レンジや蒸し器を使って調理したり、汁ごと食べる煮物や汁物にするとよいでしょう。