



# 子育てコラム～気をつけよう！夏の食生活～



## 夏バテしないためのポイント！！



### ① よく噛んで食べる



食欲がない時はツルツとのど越しのいいものばかり食べてしまいがちですが、大きな落とし穴も…。しっかり噛まない食事は体力低下にもつながってしまいます。噛むことは大切な夏バテ予防です。

### ② 生活リズムを崩さない

生活リズムの乱れは体の抵抗力を下げ、夏バテを引き起こします。体調が悪いと機嫌も悪くなりがちです。

決まった時間に食事をするので、

よく眠る



楽しく遊ぶ



きちんとお腹が空く



しっかり食べる



すっきり出す



という流れができます。生活リズムを整え、元気に夏を乗り越えましょう。

### ③ 冷たい物や甘いお菓子を控える

消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。甘い物でお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることも。

冷たい物については、子どもと約束事を決めて、とりすぎない習慣作りをすることが大切です。



### ④ ジュースを控える

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は20g。砂糖を摂り過ぎると虫歯になりやすだけでなく、大量の砂糖をとった後の低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も…。甘い飲料を飲むことを習慣づけないようにしましょう。

## 水分の摂り方に気をつけよう！！

1. ジュースは消化に時間がかかるので

避け、水か麦茶をゆっくり飲む

2. 飲み物は冷やし過ぎない

3. 一度に大量に飲まない

4. 運動の前後にこまめに水分を摂取する



## イオン飲料の飲み過ぎに注意！！



子ども達に1番適している飲み物は水または麦茶です。イオン飲料は砂糖や塩分が多く、飲み過ぎるとビタミンB1が不足し、特に子どもは体の不調や深刻な症状に陥ることもあるため注意が必要です！！普段の生活でイオン飲料を大量に飲む習慣をつけさせることはおすすめできません。

病気で飲食できない時や、激しい運動の後など、糖分・電解質を補う必要がある場合に飲ませるようにしましょう。



## 暑い時期の食事のポイント！！

冷たい物をたくさん飲めばよいわけではありません！！食事からも水分を摂取しましょう！！

夏野菜は水分を多く含み、身体を冷やす効果も♪旬な野菜を上手に取り入れよう！！

### 「トマト」

“リコピン” …抗酸化作用が高く、  
紫外線対策にも有効。  
“カリウム” …体のほてりを冷ます  
“ビタミンC” …体力回復に効果的



### 「きゅうり」

“カリウム” …体のほてりを冷ます  
“ビタミンC” …体力回復に効果的



### 「ナス」

“カリウム” “食物繊維” 豊富  
“ナスニン” …病気の元となる活性酸素を体内から排出  
してくれる抗酸化作用を発揮！  
“ビタミンC” …体力回復に効果的



### 「オクラ」

“ペクチン” …水溶性食物繊維  
“カリウム” “カルシウム” “カロテン”  
“ビタミンB1・B2・C” …疲労回復、  
免疫カアップ



### 「とうもろこし」

“カリウム” “たんぱく質” “糖質” が豊富  
“ビタミンB1・B2” …疲労回復  
“ビタミンE” …日焼けした肌の新陳代謝を高める



### ビタミンが流出しない調理方法！！

皮をむいたとうもろこしをお皿に入れて  
ラップをかけ、電子レンジで加熱



600w で 1 本 6 分目安

## 子どもの食欲がなくなった時のプラスワン！

### 普段のレシピをちょっとアレンジ♪

★カレー粉をチャーハンや肉じゃが、天ぷらの衣に混ぜてみる。

香りや味を少し変えてみるだけでOK!!

★おかずを少量ずつ盛り付けたり、おにぎりを一口サイズにするなど食べやすい工夫を。



## 食欲増進！タンドリーチキン

### 【材料(子ども1人分)】

- ・鶏むね肉…60g
- ・ヨーグルト…大さじ1
- ・カレー粉…小さじ1/8
- ・ケチャップ…小さじ1



### 【作り方】

- ① 食べやすい大きさに切った鶏肉を、調味料と混ぜ合わせて5分ほど漬け込む。
- ② ①をフライパンで焼く。

### ★夏バテに効くポイント★

- ・鶏肉はタンパク質が豊富な鶏むね肉を使う！
- ・カレー粉で食欲増進効果！
- ・ヨーグルトからもタンパク質を摂取！

※食事以外にも

『涼しい時間帯に軽く汗をかくぐらいの運動』や  
『十分な睡眠時間』も必要です。

