



立秋が過ぎましたが、まだ暑い日が続いています。気温が高くなると冷たいものを食べる機会が増え、体調を崩しやすくなります。食事や水分補給をしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、暑さに負けない身体を作りましょう。

子どもの脱水症状に注意！

成人の体は約60%が水分から成りますが、乳幼児は70～80%が水分から成るため体重1kg当たりで大人よりも多くの水分が必要となります。夢中で遊んでいると気づかないうちに脱水症状を起こしてしまうこともあるため、早めの水分補給が大切です。水分補給のタイミングとしては、●起床時、●運動や遊びの前と後、●食事やおやつの時、●お風呂に入る前と後、●寝る前など、その他その時の環境に合わせて水分補給を行いましょう。

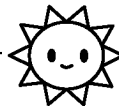
ただし・・・甘いジュースやスポーツ飲料は控えて！

甘いジュースやスポーツ飲料には多くの砂糖が含まれているため、食事が食べられなくなり、肥満や虫歯のもとになります。水分補給には砂糖を含まない水、白湯、麦茶、ほうじ茶などが適しています。

発熱で大量の汗をかいたり、食欲がなかったりする場合には、医師の指示のもと子ども用のイオン飲料を飲ませてよいでしょう。



「生活リズム」



早寝 早起き

早く起きるためには、早く寝ることが大切です。夏祭りや花火大会など夜更かしの誘惑はたくさんありますが、昼間元気に遊んで過ごし、夜はぐっすり寝る環境を作りましょう。

時間に余裕がある朝は、家族一緒にラジオ体操をしたり、朝食を作ったり、普段できないことをしてみましょう。朝にイベントを入れることで朝起きるのが楽しみになり、早く寝る意欲にもつながります。



たくさん運動 休みもたっぷり

暑いからとクーラーの効いた室内で過ごすのではなく、プールやレジャー、夏祭りなど、夏ならではのイベントと一緒に出かけましょう。

たくさん運動したら、たっぷり休憩もとりましょう。休憩の際は水分補給を忘れずに。

昼間に活動することで夜はぐっすり寝ることができ、生活リズムを整える事ができます。



夏におすすめのレシピをご紹介します！



酢 豚



材料（幼児4人分）

豚もも角切り	100g
しょうが（すりおろし）	1.2g
しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
干しいたけ	2枚
ピーマン	1個
じゃがいも	大1個
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1/2個
たけのこ（ゆで）	40g
炒め油	適量
水	120cc
トマトケチャップ	大さじ1と1/3
さとう	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は、しょうが汁としょうゆに漬ける。
- ② 干しいたけはぬるま湯でもどし、1cmの角切りに切る。
- ③ ピーマン、じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎはさいの目切り、たけのこはうすめの短冊に切る。
- ④ たけのこは下茹でする。ピーマン、じゃがいもは素揚げにする。豚肉は片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ フライパンに炒め油を熱し、干しいたけ、にんじん、たまねぎを入れ炒める。たけのこ、水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 合わせた調味料、ピーマン、じゃがいも、豚肉を加え、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ仕上げる。



おすすめポイント！！



豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質（ご飯やパン、麺など）がエネルギーに代わるのをサポートする働きがあり、不足すると糖質の代謝が低下し、疲労物質の乳酸が体内に溜まり疲れやすくなります。

また、にんにく、ニラ、ねぎ、玉葱などに含まれるアリシンという成分は、ビタミンB1の吸収を良くしてくれるので、一緒に食べると効果的です。

お酢、レモン、梅干しなどの酸味はさっぱりとしていて食べやすいだけでなく、唾液の分泌を促し消化吸収を助けてくれます。また、これらに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。

青菜とのりのサラダ

材料（4人分）

ほうれん草	2/3束
焼きのり	1/2枚
【ドレッシング】	
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1弱
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草をよく洗い、茹でて4cmくらいに切ります。
- ② ボールにしょうゆ、酢、サラダ油を加えよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ よく水分を切った①と②を和え、ちぎった焼きのりを加えて混ぜ合わせる。



おすすめポイント！！

たくさんの汗をかくと血液中のカリウムも一緒に失われてしまい、夏バテの原因となります。カリウムは、ほうれん草に豊富に含まれています。他には豆類や海藻類に多く含まれています。