

8月 給食だより

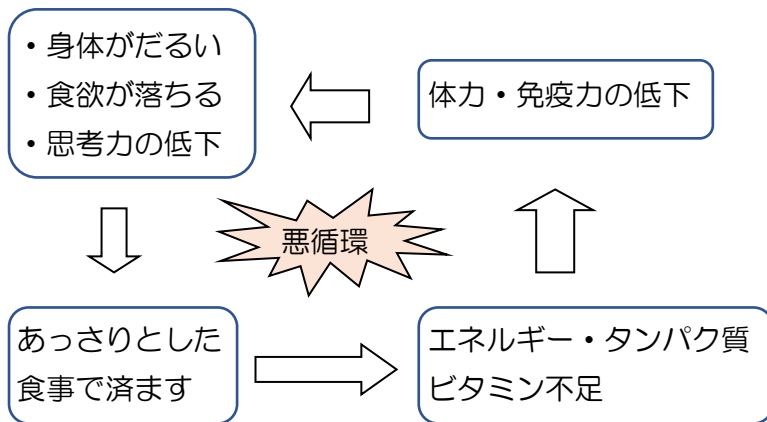
光徳保育園

☆ 夏バテ予防

○夏バテとは

人間の身体は気温（暑さ）に対応して体温を調整しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できず、働かなくなることにより、自律神経の乱れが原因で身体に不調が現れる状態をいいます。特に乳幼児は体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく食欲の低下を引き起こします。

○夏場の身体の悪循環



低栄養になると、風邪などの感染症にかかりやすい、傷が治りにくい、下半身や腹部がむくみやすいなどの影響がでます。

○食事で夏バテ対策

ビタミンB1を含む食材を食べよう

汗をかいたり、疲労を回復するために身体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出すビタミンB1はしっかり摂りたい栄養素です。

良質なたんぱく質でもある豚肉・納豆・豆腐などがおすすめです。また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので一緒に食べると良いです。

夏野菜を食べよう

トマトやきゅうりなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。

風味をプラスしよう

香辛料（カレー粉・こしょう・わさび）や香味野菜（ねぎ・にんにく・しょうが・大葉）には胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。

レモンや酢でマリネや南蛮漬けなど酸味の効いた料理で油も上手に取り入れましょう。