



# 8月 食育だより

いよいよ夏本番！気持ちよく晴れ渡った青空に賑やかな蝉の声、真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう！外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

## 食事と生活習慣で夏バテ予防！

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、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・改善するポイントは大きく分けて4つです！

### ①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

### ②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。

### ③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は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。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



## 体の冷やしすぎに注意

- 今年も暑い日が続いています！
- 夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
- 消化吸収能力が未発達なところに、冷たいもの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、下痢などをおこしやすくなります。
- 規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。
- また、冷房の効いた家の中ばかりしないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！
- ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪



## 気をつけよう！ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、水分は十分にとれているでしょうか？水分補給は大切ですが、清涼飲料水の飲みすぎは体に良くありません。そこで今回はペットボトル症候群についてご紹介します。

### ペットボトル症候群とは？

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気の事です。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥ってしまうのです。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

### 上手な水分補給の仕方

ペットボトル症候群を引き起こさない為に、以下の事を心掛けましょう！

#### ○清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にししましょう。清涼飲料水ばかりを飲んでしまう習慣がつかないようにしましょう。

#### ○水筒を持ち歩く

自動販売機の清涼飲料水に手を伸ばさないよう、夏の外出時には自宅で入れたお茶などを水筒に入れて持っていきましょう。

#### ○スポーツドリンクは2～3倍に希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収を良くする上でも有効となります。

#### ○冷やしすぎに注意する

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。



その他にも、自宅に清涼飲料水を常備しないなどがあります。どれも意識すれば簡単にできますので、是非実践してみてください！