

2024年7月号 おおきくなあれ

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 292



本格的に暑い季節になってきました。熱中症にならないためにも、生活習慣を整えて、こまめに水分補給などをして乗り切っていきましょう！！そんな今回は、熱中症を予防する飲み物・食べ物をご紹介します！！

① 食べ物編

熱中症を予防するにはさまざまな栄養素が必要です。また、それぞれの栄養素は食べ合わせに注意することで吸収がアップするものも多いため、それらを効率的に摂れるメニューを考えてみるといいでしょう。

例(豚肉、納豆、ぬか漬け、モロヘイヤ、ウナギ)

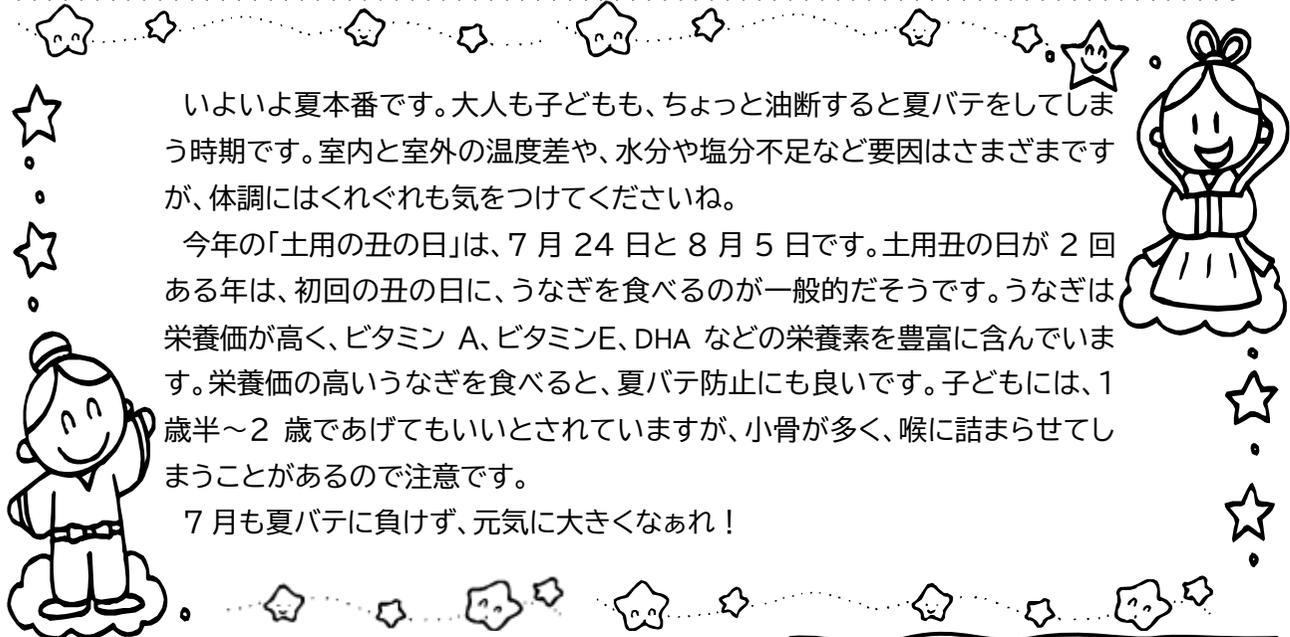
② 飲み物編

熱中症予防効果を高めるためには飲み物の種類にも注意する必要があります。

おすすめの飲み物はこちらです。

例(経口補水液、ミネラル入り麦茶)

※熱中症の症状を悪化させる飲み物として「カフェイン」があげられます。カフェインが多く入っている飲み物の摂りすぎには注意しましょう！！



いよいよ夏本番です。大人も子どもも、ちょっと油断すると夏バテをしてしまう時期です。室内と室外の温度差や、水分や塩分不足など要因はさまざまですが、体調にはくれぐれも気をつけてくださいね。

今年の「土用の丑の日」は、7月24日と8月5日です。土用丑の日が2回ある年は、初回の丑の日に、うなぎを食べるのが一般的だそうです。うなぎは栄養価が高く、ビタミンA、ビタミンE、DHAなどの栄養素を豊富に含んでいます。栄養価の高いうなぎを食べると、夏バテ防止にも良いです。子どもには、1歳半～2歳であげてもいいとされていますが、小骨が多く、喉に詰まらせてしまうことがあるので注意です。

7月も夏バテに負けず、元気に大きくなあれ！

☆お願い☆

暑い日が続いていますね。お子様が、自分でこまめに水分補給ができるよう、マグ、水筒を持参していただくとありがたいです。

お知らせ

7月13日(土)は、小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みさせていただきます。よろしくお願いいたします。

七夕そうめん

7月7日の七夕の日には、そうめんを食べるそうですよ。なぜなのかは、諸説ありますが、「そうめんを、織姫が使う糸に見立てている。」「無病息災を願う。」などがあります。

オクラを輪切りにしたものは星形に見えるので、そうめんに添えるトッピングに良いですね。お子様と七夕の話をしながら、一緒にハムや卵を星形に切り抜いて、そうめんにとッピングして、食べてみてはいかがでしょう☆



～夏野菜～

○夏野菜とは？

・夏に旬を迎える野菜のこと。種類はきゅうり、ナス、トマト、オクラ、とうもろこし、ピーマン、パプリカ、枝豆などがあります。

○夏野菜の魅力☆

①夏野菜の色。

夏の太陽をいっぱい浴びて生長した夏野菜たちは、どれも色鮮やか。見ているだけで食欲をそそります。

②夏野菜の味。

夏野菜は水分を多く含んでいるものが多く、みずみずしいのが特徴です。また、夏の強い陽射しを浴びて光合成をしっかり行っているため、糖度が高く味が濃いのも特徴。さらに、生で食べられる種類が多いのも夏野菜の魅力です。

③夏野菜の栄養

色鮮やかな夏野菜は、カロテンやビタミン類がたくさん含まれています。カリウムなどのミネラルも豊富です。夏バテ予防に良いと言われていたのも納得です。

夏野菜は生でも加熱調理してもおいしいものがたくさんです。目で見てもきれいな夏野菜を食事に取り入れて、夏を楽しみましょう。

