

長かった梅雨もあけ、「夏」がやってきました。夏ならではの水遊びなど楽しみが多い時期ですが、同時に暑さによる「熱中症」や「夏バテ」に気を付けてケアを行わないといけない時期でもあります。

夏バテに関わる色々な対策や予防策を聞きますが、そもそもの原因を知っているでしょうか？原因を知り、正しい対策ができるように今月は夏バテのお話をしていきたいと思います。

## ～夏バテの原因と対策～

### ★自律神経の乱れ

体内の温度は自律神経により一定に保たれています。ですが、今の時期は室内と屋外での温度差が大きく、自律神経を管理している脳に負担がかかり、その脳がエネルギーを沢山使う事で疲労感を感じる事があります。エアコンの温度は下げすぎず、26～28℃くらいに温度設定するのがおすすめです。

### ★汗により失われる「 ビタミン 」

ミネラルだけではなく、水溶性のビタミンも汗により失われます。

その中でも意識して摂取する必要があるビタミンを紹介します。

26～28℃♪



#### < ビタミン B1 >

夏場は、熱中症対策のために塩分入りの清涼飲料水や、食べやすいそうめん等の糖質単品メニューを多くとりがちですが、その糖質をエネルギーにかえるには「ビタミンB1」も必要です。ビタミンB1が不足すると、糖質をエネルギーに変えられなくなり、疲れやすくなると共に肥満の原因にもなります。豊富に含まれている食材は、豚肉やうなぎです。また「納豆」にも多く含まれているので、麺類やごはんは納豆をプラスするとたんぱく質もとれてgoodです♪

#### < ビタミン C >

夏の暑さによる身体への負担や、寝苦しさによる寝不足等のストレスでビタミンCが消費されやすくなるので意識して摂る事が大切です。豊富な食材は小松菜や柑橘類のフルーツです。小松菜は汁物に入れて汁と共にビタミンを逃さず摂取するのがおすすめです☆



### ★冷たい食べ物による胃腸の冷え

冷たいものを食べる事で胃腸が冷え、消化能力が低下してしまい栄養の吸収がうまくできなくなってしまうことが疲れの原因になってしまいます。1回の食事で1品温かいもの（汁物がおすすめ）をとり入れるように意識することが大切です。

## ～7月の食育～

7月の食育は「とうもろこしの皮むき」をしました。先生のお手本を見てから一緒に皮をむきました。先生が皮をむく姿に興味津々で見ていた子どもたちは、とうもろこしを手にとると積極的に皮をむいたり、皮の感触や匂いに興味を示したりと楽しそうな表情を見せていました。



## ビタミンB1、Cがたっぷり ～トマトチンジャオロース～



【材料】（6個分）

- |                 |     |                |
|-----------------|-----|----------------|
| ・ 豚もも薄切り … 200g | A { | 醤油 … 小さじ2      |
| ☆ 塩 … ひとつまみ     |     | 砂糖 … 大きじ1      |
| ・ 酒 … 小さじ1      | }   | トマトケチャップ… 小さじ1 |
| ・ ピーマン … 2個     |     | おろししょうが … 1cm  |
| ・ トマト … 1/2個    |     | 水 … 大きじ3       |
| ・ たけのこ … 60g    |     |                |

- 1 豚肉は細切りにし、☆の調味料をなじませておく
- 2 油を熱して1を炒め、ピーマン、たけのこも加えて炒める。
- 3 2にAの調味料を加えて全体を炒め合わせ、トマトを加えてひと混ぜし、水溶き片栗粉でトロミをつけて完成☆

お肉はひき肉でも大丈夫です。  
トロミがつくことでも肉のペース  
つきも気になりません♪

