



気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆
外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渴く前にこまめな水分・塩分補給をして暑い夏を乗り切りましょう♪

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテってどんな状態？

『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！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳など)
- ビタミンC(野菜・果物など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜など)

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。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸收率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

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。



☆金魚飯

岐阜県各務原市の鵜沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鵜沼地区に広がる黒っぽく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。

炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです♪

☆鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。

地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます♪

季節の果物:梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪

梨は1歳半ごろまでの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなった年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫してください♪ 安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう！

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どころに、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、下痢などを起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いないで、
- 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♪

