

☆今月のテーマは「夏バテしないようにしっかり食べよう!」です。

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにもない「集中力低下」することが主な症状とされています。また、夏に冷たいものを口にすぎること起こる、「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。



夏バテ対策ポイント

適度に運動をして発汗習慣を身につけましょう! 運動以外には、お風呂で少しゆめめの38度~40度のお湯につかる習慣をつけて、汗をきちんと出せるようにしましょう!

水よりもミネラルバランスを考えた水分補給を! 夏の暑い時期は、熱中症対策に水分補給は必須です。発汗が多いこれからの季節は、単なる水よりも電解質バランスを考えたスポーツドリンクがオススメです。

豚肉でビタミンB群をしっかり補給! 夏バテ対策に重要な栄養素は、ビタミンB群です。特に子どもは甘い物やスナック菓子などを多く食べがちです。その代謝にビタミンB群必須です。この栄養素が不足すると、だるくなり、夏バテを起こしやすくなります。

1日の疲れはその日のうちで睡眠を取る習慣を! 睡眠は1日の疲れを回復する為にとっても重要なものです。翌朝起きて、疲れが残っているという状態が続くと、夏バテは進行しやすくなります。疲れを取る睡眠を心がけておくことが大事です。

規則正しい生活で夏バテ防止!

人間はみな「昼行性」で日中に活動し、夜になると眠くなります。このリズムは昼夜の区別がない赤ちゃんの頃から一定の時間に日程をこなす事で作り上げます。

★起床時間 ★就寝時間 ★食事 ★昼寝時間 ★活動時間 ★お風呂

規則正しい生活をする事で色々な病気を防ぐ事ができます。



ビタミン について

ビタミンはエネルギー源や体をつくる成分ではありませんが、人が健全に成長し、健康を維持する働きをしています。つまり、ビタミンは他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のように働いています。ビタミンの必要な量はとても少ないのですが、体の中でほとんど作ることができないので、食べ物からとる事が必要です。

鉄分 について

鉄分が不足すると、運動機能、体温保持機能、免疫機能、子どもの知能、コラーゲンの合成機能が低下することが知られています。特に子どもの場合は、鉄分の不足により脳の発達に支障をきたすこともあるので注意が必要です。脳の成長スピードは速く、3歳児の脳重量は既に大人の脳重量の約8割に達します。こうした脳の成長を支えているのが鉄分です。鉄分が不足すると、脳の神経細胞ネットワークの接合部であるシナプスの成長が阻害され、脳の情報伝達がうまく働かなくなります。2歳以下の子どもの場合、鉄分が不足した状態が3カ月以上続くと、認知能力、社会性、情緒の発達などに支障が出ると言われています。