



いよいよ夏本番です、日差しが強く厳しい暑さが続きます。早寝早起きで 1 日 3 食しっかり食べて体力をつけて元気に夏を乗り切りましょう。



夏に適した飲み物！？



市販のジュースには糖分が多く、肥満や虫歯、生活習慣病の原因になります。また、ジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し必要な栄養がとれないことから夏バテの原因にもなります。「水」「麦茶」「ほうじ茶」「白湯」などを、こまめに補給しましょう。

●1 回の量は、乳児 50～100ml、幼児 100～150ml を目安に子どもは一度にたくさん飲めないで少しずつ飲ませましょう。

●1 日の量は、体重(kg)×年齢別必要量(下記)

(22～54歳:35ml 55～64歳:30ml 65歳～:25ml 乳児期:約 150ml 幼児期:約 100ml)

★**麦茶**…ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

★**水**…ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

★**スポーツ飲料**…ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖分が高いため摂り過ぎに注意。日常的な水分補給には適しません。

★**経口補水液**…身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。糖分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

★**牛乳・ジュース**…カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。

8 月 31 日は「野菜の日」



8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから制定した記念日で、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など 9 団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで制定されました。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」では、健康増進の観点から、成人は 1 日 350g 以上、子供は年齢により異なりますが概ね 200～350g の野菜を食べることを目標としています。

子供の年齢別の摂取量は

1～2 歳 180～200g、3～5 歳 240g、6～7 歳 270g、8～9 歳 300g、10 歳以上 350g

摂取量の 1/3 は緑黄色野菜にするのが理想です。生野菜だけでなく、加熱して量を減らすと無理なく摂取できます。野菜不足は、便秘や成長に必要な栄養素の不足につながります。

野菜を上手に摂るコツ

◆加熱する: 茹でたり煮たりすることで力加が減り、子供でも食べやすくなります。

◆小鉢を活用: 1 日の目安を小鉢 5 皿分(1 皿 70g 程度)に分けて食卓に出すと良いでしょう。

◆両手で計測: 1 食の目安は、両手 1 杯分の生野菜、または片手 1 杯分の加熱野菜です。

◆メニューの工夫: 味噌汁やスープに細かく刻んで入れる、または煮込み料理にするのが効果的です。

この機会に、どれだけ野菜が摂取できているか見直してみは？

