

8月



みちのご保育園

毎日とても暑い日が続いていますね。猛暑が続き、子どもたちの体力の消耗も激しい季節です。新型コロナにも引き続き警戒が必要ですが、熱中症や脱水症状にも十分に注意しましょう！
こまめな水分・塩分補給、十分な睡眠を心がけてこの夏をみんなで元気に乗り切りましょう！

夏バテ予防の食材を食べよう！

○ビタミンB1・B2を含む食材を多くとろう

夏はたくさん汗をかき、エネルギーを作り出すのに必要なビタミンB1が補給されないと、眠くなったり、疲れやすくなってしまいます。食事から積極的にビタミンB1を補給しましょう。

ビタミンB1やB2は麺類に多く含まれる炭水化物をエネルギーに代える働きをしてくれます。ビタミンB1、B2を多く含む食材は豚肉、納豆や豆腐などの大豆製品、枝豆、卵などです。また、アリシンを含む食材（ねぎ、たまねぎ、にんにく、にらなど）をビタミンB1と一緒に食べる事によって、ビタミンB1が長く体内にとどまり効果が続きます。

○クエン酸を含む食材

クエン酸は摂取した食物を体内でエネルギーに代える働きをスムーズに進めてくれます。また、疲労の原因物質の乳酸を体内にためない働きがあります。オレンジやレモンなどの柑橘類、梅干し、酢などに多く含まれます。

水に溶けにくいカルシウムを水溶性にする性質があるので、カルシウムを多く含む食品と一緒に食べると効率よく吸収できます。



○夏野菜を食べよう

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものもあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、体を冷やしてくれる働きもあります。

赤の食材…トマト

黄色の食材…かぼちゃ、とうもろこし

緑の食材…きゅうり、ピーマン、オクラ、枝豆

