

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、遠出される方も多いのではないのでしょうか。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

★夏バテ予備軍 チェックリスト★

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

夏バテ STOP!! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

* 紫外線対策 *

以前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

- ・ 普段から帽子をかぶる習慣をつけましょう。
- ・ 日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなど対策をしましょう。
- ・ 日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。

* 熱中症対策 *

熱中症の症状は、めまいや体のだるさ、頭痛などが挙げられます。日本小児科学会では、2歳未満の子どものマスク着用は危険と言われています。マスクをつけると熱がこもりやすいため熱中症になりやすく、また体調の変化にも気づきにくくなります。特に屋外では注意が必要です。

熱中症の予防法

- ・ こまめに水分補給をしましょう。
- ・ 冷感タオルや保冷剤を使用して熱をうまく逃がしましょう。
- ・ ベビーカーに日よけをつけるなど直射日光を避けるようにしましょう。

(熱中症については先月号も参考にしてください。)

や さ い

8月31日は野菜の日♪

8月31日は、その語呂合わせから、「や(8)さ(3)い(1)の日」に制定されています。
季節の野菜は栄養豊富で価格が安いのが特徴です。しっかり野菜を摂りましょう★

夏野菜の特徴 ～体の中から涼しく！～

きゅうりやトマトなどの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるカリウムも豊富です♪元気に夏を乗り切るために、野菜をしっかり摂り、バランスの良い食事を心がけましょう！

離乳食初期(5～6か月)

トマトと玉ねぎのペースト

材料(1人分)

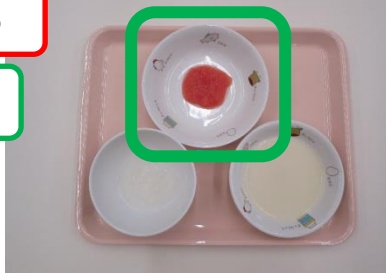
トマト 10g
玉ねぎ 10g

作り方

- ①トマトは湯むきして、種を取りのぞく
- ②玉ねぎは皮をむき、細かく刻んでから柔らかく茹でる
- ③すり鉢に①と②を入れ、ペースト状にすりつぶす

※注意

初めて食べる食材は1日1品1さじにしましょう。
アレルギーが出なかった食材同士は、組み合わせてOKです。



離乳食中期(7～8か月)

ナスのそぼろ煮

材料(1人分)

ナス 15g
鶏むねミンチ 10g
だし汁(かつお) 大さじ3
水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①ナスは皮をむいて水にさらし、みじん切りにする
- ②鍋に、だし汁と鶏むねミンチをできるだけ細かく崩しながら入れ、さらに①を追加して煮る
(汁気がなくなったら、湯を足す)
- ③②に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける



離乳食後期(9～11か月)

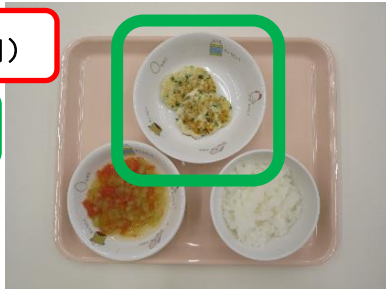
夏野菜入りハンバーグ

材料(1人分)

ピーマン 5g
玉ねぎ 10g
豆腐(絹) 20g
鶏むねミンチ 10g
片栗粉 小さじ0.5
しょうゆ 1～2滴
サラダ油 少々

作り方

- ①ピーマンは種を取りみじん切り、玉ねぎもみじん切りにし、ラップをかけて電子レンジ(600W)で30秒加熱する
- ②豆腐はキッチンペーパーに包み、水切りのため電子レンジ(600W)で30秒加熱する
- ③ボールに、①・②・鶏むねミンチ・片栗粉・しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせ、小判形に丸める
- ④フライパンに油をひき、③の両面をよく焼く



大人用には
おろしポン酢を♪

離乳食完了期(12～18か月)

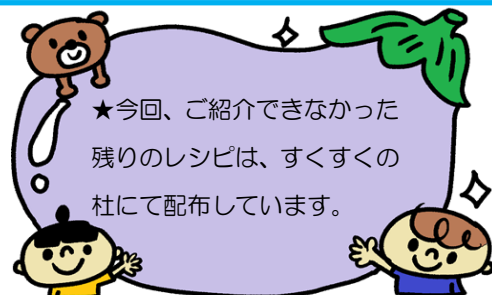
夏野菜のだし煮

材料(1人分)

トマト 20g
ナス 15g
だし汁(かつお) 適量
しょうゆ 3滴

作り方

- ①トマトは皮と種を取り、1cmの角切りにする
- ②ナスは皮をむき水にさらしてから、1cmの角切りにする
- ③鍋に①と②を入れ、ひたひたのだし汁を入れ煮る
(煮汁が減ったら湯を足す)
- ④トマトとナスに火が通ったら、しょうゆで味をつける



★今回、ご紹介できなかった
残りのレシピは、すくすくの
社にて配布しています。