



夏が本格化してくると「なんか体がだるい・・・」と感じることはありませんか？これからの季節はだんだんと気温と湿度が高くなり、夏バテする方も増えてくるように。夏バテを解消するには十分な休息と睡眠、そして食事のポイントになってきます◎

そもそも夏バテとは？

「暑さによる自律神経の乱れ」を夏バテと言い、症状は人によって様々あります。

- 1 日中身体がだるい
- やる気がでない
- しっかり睡眠がとれない
- 指先や足元や冷えている
- 胃が気持ち悪い(便秘や下痢)



自律神経は精神面にも関わっているため、「イライラしやすい」「不安になりやすい」といった症状が出る人も。まだ小さい子どもの場合は自分で気づけない変化も多いため、保護者の方が普段から様子を把握しておくことも大切です。

＜夏バテ予防のポイント＞

① エアコンなどの温度調整を適切に

「とにかく冷やす」のではなく「適温を維持する」というイメージで。室内と外気との温度差が5℃以内だと体への負担が少ないそうです。

② 水分をしっかりと摂取する

子どもの身体の約70%が水分。水もいいですが、暑い夏はミネラルを多く含む麦茶がおすすめ♪のどが渴いてからではすでに脱水症状になっていることもあるため、こまめに摂取するようにしましょう。

※水分を「こまめに」摂るには？

⇒水分摂取は起床時・就寝時、食事とおやつとき、運動前後、出かける前と帰宅時、入浴前後を意識しましょう。1回の摂取量は100ml前後を目安に◎

スポーツドリンクで水分摂取をするときは要注意！糖分が多く、摂り過ぎると逆にのどが渴き、倦怠感が現れることも(ペットボトル症候群とも言われる急性の糖尿病症状)。スポーツドリンクは運動後、日常の水分補給には水やカフェインを含まないお茶が◎どうしても飲みたい場合は薄めるか、糖質が少ないものを選ぶようにしましょう。

③ バランスの良い食事する

栄養がまんべんなく摂れる食事で子供の身体をサポートしてあげましょう！とくにたんぱく質やビタミンB群、ビタミンCなどは夏バテに負けない体づくりにおすすめ♪

豚肉・カツオ・大豆製品

たんぱく質やビタミンBが豊富。豚肉はなるべく赤身の多い部位を選びましょう♪疲労回復にはんにくやニラ、ネギや玉ねぎと一緒に摂ると効果的です。

夏野菜

旬の食材にはその時期に必要な栄養がたっぷり！トマトやきゅうりは水分も豊富なので、おやつにもピッタリです。また、枝豆にはたんぱく質だけでなくビタミンやミネラルも豊富でおすすめ♪

具材はなんでもOK！ 夏野菜カレー



＜材料(作りやすい分量で)＞

- ・豚肉(こま肉でもひき肉でも)
- ・にんにく(苦手であればなくても)・・・1片
- ・玉ねぎ・・・お好みの量
- ・お好みの夏野菜(トマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、枝豆、コーンなど)
- ・お好みのカレールウ

＜作り方＞

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。(弱火)
- ② 香りが出てきたら豚肉を加えて軽く炒める。玉ねぎも加えて炒める。(中火)
- ③ お好みの夏野菜も加え、水を加えて煮込む。沸騰したらルウを加えさらに煮込む。苦手な野菜はみじん切りにすると◎
また、彩りよく仕上げたい場合は夏野菜を素揚げしてトッピングするとカラフルに♪

保存袋で簡単もみもみ！ バナナミルクアイス

＜材料(作りやすい分量：3人分)＞

- ・バナナ・・・1本
- ・練乳・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・牛乳・・・200ml
- ・生クリーム・・・200ml



＜作り方＞

- ① バナナ、練乳、砂糖を保存袋に入れ、よくもんでつぶす。
- ② 牛乳と生クリームを加えてもみもみ。
- ③ 袋を平らにし、冷凍庫で1時間凍らせてもみもみ。これを2～3回繰り返す。
- ④ 器に盛って出来上がり♪ココアや抹茶、冷凍ラズベリーを加えてアレンジしても◎