梅雨が明けると沖縄の夏も本番です。この時期は急に暑くなるので食欲低下し、冷たい水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

水分補給で熱中症を予防しましょう

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。それは体の水分量が大人は体重の約 60%、幼児は約 70%、新生児は 80%と年齢が低いほど水分の割合が高くなるためです。これらからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。
汗には体にこもった熱を外に逃がして、体温調節を行うはたらきがあります。体内の水分が不足すると体温調節が出来ずに熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

《水分補給のポイント》

☆のどが渇いてなくてもこまめに水分補給
☆少しずつ口に含んでゆっくりと
☆冷たいものはゆっくりと
☆清涼飲料水の飲み過ぎに注意

果汁飲料など甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲み過ぎると血糖値が上がり、食欲低下につながります。また毎日のように糖分を多く取り続けると糖尿病をになる事もあります。気をつけましょう。

夏バテ予防の食事

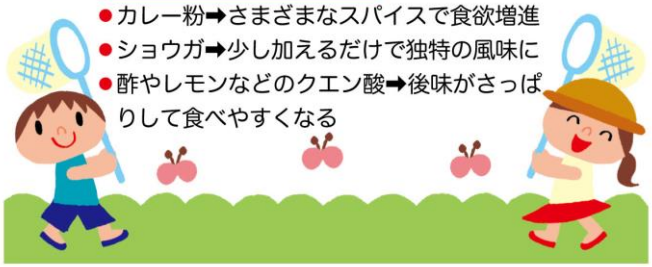
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミン C（野菜・果物）
- ビタミン B1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

1. 食品は新鮮なものを選ぶ。
2. 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
3. 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
4. まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の２つを用意。
5. 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
6. キッチンは整理整頓・清潔に！