

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので食事は抜かずにしっかり食べることも大切です。

☆ 七夕そうめん ☆

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まっていったと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣もあり、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。

そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵、お肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



● 食育クイズ ●

Q パイナップルは夏が旬の果物です。パイナップルの実はどこにできるでしょうか？



① 木

② 土の中

③ 茎の先

A ③ 茎の先にできる 

パイナップルは花全体がそのまま実に変っていくため、花が咲く茎の先にできます。植えてから約3年で実を付けます。

知って得する 食の知恵袋

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

日常的な水分補給は水か麦茶ぞ！



熱中症に注意しよう！

