



みつめよう!! 子どもと食事

2023年8月号



暑さが続く8月は体力が消耗する時期です。暑さを乗り切るためにしっかりと食べて体力を維持しましょう。



冷たいおやつを食べすぎに注意しましょう



冷たいおやつを食べすぎると・・・

腹痛や下痢の原因になる



体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の動きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。

食事に対する食欲の低下



冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏バテの原因になります。

夏のすごし方のポイント

1. 冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
2. 水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
3. 夜に冷房でお腹が冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
4. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
5. 朝ごはんを食べましょう。
6. 夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
7. 適度な運動をして腸の動きを促しましょう。

