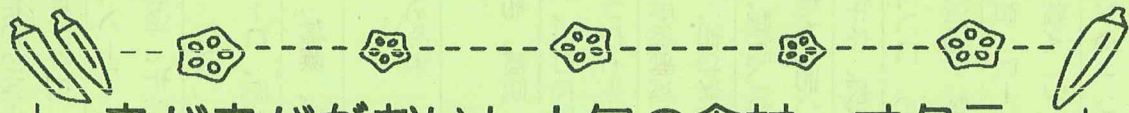


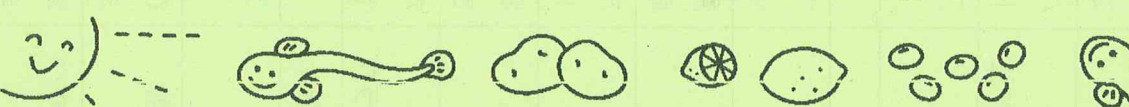


## 8食育だより



### ネバネバがおいしい！旬の食材 オクラ

断面の星型が目を楽しませ、ネバネバが特徴のオクラ。粘りのもとには主にペクチンとムチンで、ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働き、ムチンは胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助けたりする働きがあります。他にもカリウム、βカロテン、カルシウムなどを含む、夏バテ防止に効果的な食材です。ごま和えやスープだけでなく、肉巻きにして甘辛く焼いたり、ちくわにさして天ぷらにしたりしてもおいしいです。花もきれいなので、プランターで栽培してみるのも楽しいですよ。



### 熱中症予防に効く食べ物

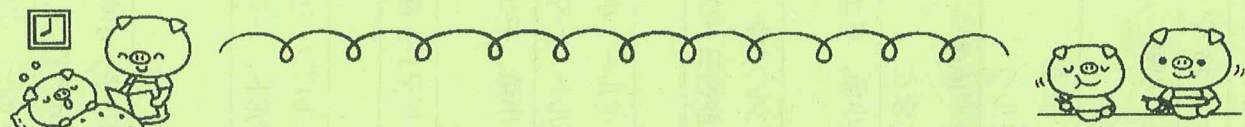
暑い夏場はこまめな水分補給の他、普段から熱中症予防のための栄養素の摂取を心掛けましょう。

- カリウム(バナナ、ジャガイモ、干しひじき、ほうれんそう等)
  - ・・・カリウムが不足すると細胞内に脱水症状を引き起こします。日常的にとることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能になります。
- ビタミンB1(豚肉、ウナギ、のり、乾燥大豆など)
  - ・・・食欲不振解消と倦怠感を少なくする働きがあります。
- クエン酸(レモン、グレープフルーツ、梅干し、食酢など)
  - ・・・疲労回復に効果を発揮します。



### おやつはどんな物がよいか？

幼児期は一度に食べられる量が少なかったり、食べむらが多かったりと、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取しきれません。そのため、おやつ=お菓子ではなく、足りない栄養と水分を補う食事の一部と考えましょう。果物、ヨーグルトやチーズ、小魚やごまを混ぜたミニおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼き、ジャガイモやさつまいものおやきなどを、麦茶や牛乳と組み合わせましょう。市販品でも甘味・塩味・油・添加物を控え、自然に近いものが良いですね。



### 子どもの肥満を防ぐには？

子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる可能性も高くなります。肥満の原因には生活リズムと睡眠が大きく関わっていると言われています。家族みんなで太らない環境作りをしていきましょう。

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ○OK習慣         | ○NG習慣                |
| ○早寝・早起き・朝ごはん  | ○ジュースやお菓子を常備         |
| ○よくかんでゆっくり食べる | ○ファストフードやインスタント食品の多用 |
| ○おやつは時間と量を決める |                      |
| ○元気に遊びをする     |                      |

