

食育通信

～熱中症予防と水分補給の攻略法～

体温調節機能が未発達

こどもは熱中症になりやすい！

地面からの照り返しを受けやすい
(大人よりも地面に近い)

自分の体調変化に気づきにくい

これって熱中症かも？！

めまい
立ちくらみ体のだるさ
吐き気や頭痛急に手足がつる
(こむら返りや筋肉痛)顔のほてりがある
体を触るととても熱い多量の汗をかいている
または全く汗をかかなくなった

他にも尿の色が濃い、量が少ないなど…

このような症状や様子が見られたら涼しい環境で十分に休みましょう。

水分補給は糖分と塩分(ミネラル)が含まれた経口補水液やイオン飲料などが効果的です。
呼びかけに反応しない、自力で水分摂取ができないなどの様子が見られた場合は救急車を
呼びましょう。

予防のための3つのポイント

① 涼しい服装

直射日光を防ぐ帽子



薄い色

※黒色などは
日光を吸収
して熱くな
りやすい通気性がよく熱が
こもりにくい素材

② のどが渇く前にこまめな水分補給

子どもは大人よりも汗をかきやすかったり、遊びに夢中になると、のどの渇きに気が付きにくかったりと脱水になりやすいです。
のどが渇く前に少しずつ水分補給をしましょう。

いつもの水分補給

室内・汗をかかない環境の時

➡ 水や麦茶など

ジュースやイオン飲料はエネルギー・塩分のとり
すぎやむし歯の原因になりやすい。

飲みすぎ注意！

活動時の水分補給

短時間で汗をたくさんかく時

(外での活動(外遊び)や体を動かす部活動の時など)

➡ 汗で失われた塩分(ミネラル)と、エネルギーになる糖分
が含まれるイオン飲料などがおすすめ

③1日3食食事をとる

食事を食べることで、熱中症予防に必要な水分と塩分(ミネラル)を体に取り入れることができます。暑い日が続くと夏バテ気味になり、食事量が減りがちです。

主食・主菜・副菜をそろえることを意識して、欠食や主食に偏った食事にならないようにしましょう。



副菜

野菜、海藻、きのこ類

主菜

肉、魚、卵、大豆食品

主食

ご飯、パン、めん類

かんたんレシピ なすとひき肉のミルフィーユ風

2～3人分(18.5cm×18.5cmの角皿1皿分)

材料	分量	材料	分量
長なす	2本	ケチャップ	大さじ2
豚ひき肉	300g	A にんにくチューブ	1cm
オリーブ油	小さじ1	溶けるチーズ	2枚

①なすはヘタを除き、5mm幅の斜め輪切りにして水にさらしてあくを抜く。

(好みで皮を交互にむいてもよい)

Aは混ぜ合わせておく。

②耐熱容器に水気をきった①とオリーブ油を混ぜ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

③耐熱皿に②の半分を並べ、上に豚ひき肉を乗せて全体に押しひろげる。

④③の上に残りのなすを並べ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5分程度加熱する。

⑤Aを全体に塗りひろげ、チーズをのせたら、予熱したトースターまたは電子レンジでチーズが溶けるまで加熱して完成!

〈1人分栄養価〉

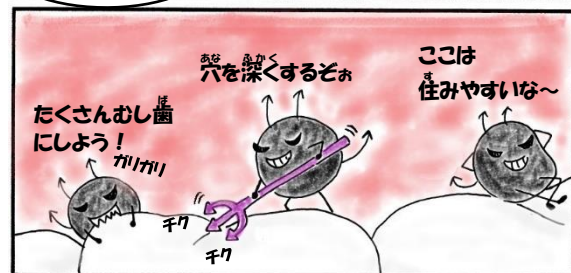
エネルギー277Kcal たんぱく質 18.8g
脂質 20.1g 食塩相当量 0.7g

栄養士のひとこと

暑い季節にピッタリの火を使わないおかずレシピです。ひき肉にみじん切りにした玉ねぎを加えたり、トッピングに輪切りのトマトを追加したりすると野菜摂取量がアップします。電子レンジによって加熱時間を調整してくださいね。



まんきつ! 育 ぐんの夏休み



湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。今回のテーマは「熱中症・夏バテ予防の食事」です。



参考: こども家庭庁 みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう!

【次号のお知らせ】

テーマ「減塩・野菜摂取」

12月発行予定です

