

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



食育通信

～健康の秘けつは増ベジ減ソル～

野菜の目安量(1食分)

生野菜なら

加熱野菜なら

野菜料理なら

1～2皿分



※大人の目標量 350g/日

野菜を食べると…

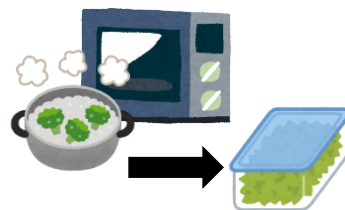
- 風邪や病気に負けないからだをつくる。
- 骨や血液などの材料になる。

成長に欠かせない栄養が
たっぷり！

「増ベジ」ポイント

①加熱する

かさが減るのでたくさんの量を食べやすいです。
ゆでると青臭さが軽減し食べやすくなる野菜も多いです。



茹でたり電子レンジ加熱して保存

②地元産を選ぶ

スーパーや地域の直売所では地元産の野菜をお手頃価格で購入できます。

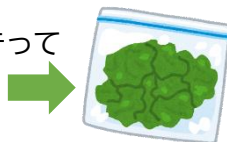
③冷凍・カット野菜を活用

価格が安定しており少量でも使いやすいです。家庭で冷凍しても◎

冷凍野菜



カット野菜

茹でた後、水気をきって
小分けにして冷凍

増ベジ・減ソルとは…
ベジタブル(野菜)を増やし、
ソルト(食塩)を減らすことを
目標とした秋田県のキャッチ
コピーです。



食塩の目標量(秋田県民)

7g未満/日

※子どもは大人より食べる量が少ないため
目標の食塩量も少なくなります

食塩のとりすぎは…

- 高血圧やがんなど様々な病気の原因になる。
- 味の濃い食事は食がすすむため、食べすぎになりやすい。



平均的にとっている量

10.1g/日

今より
マイナス

－ 3g意識して減らしましょう！

「減ソル」ポイントは裏面へ→

食育クイズ

第1問 キャベツが語源のスイーツはどれ？

①ドーナツ ②ミルフィーユ ③シュークリーム

第2問 小松菜の発祥の地は？

①秋田県 ②東京都 ③沖縄県



こたえはうら面！

「減ソル」ポイント

①味付けは「こうやさん」を活用する

秋田県民は1日の食塩の半分以上を調味料から摂っています。※ 減塩調味料や減塩商品の利用もおすすめてです。

※令和4年県民健康・栄養調査

こ
香辛料



う
うま味



や
薬味



さん
酸味



②食塩相当量を確認する

食品のパッケージの
栄養成分表示を見て、
食べる頻度や量を
調節しましょう。

栄養成分表示(100g あたり)	
エネルギー	〇〇Kcal
たんぱく質	〇.〇g
...	...
食塩相当量	★★g

インスタントラーメンなどの表記
食塩相当量

〔めん・かやく 2.0g〕
〔スープ 2.7g〕 約5~7g



※塩小さじ1
=食塩6g



スープを残すと
約2gの減塩



※しょう油大さじ1
=食塩 2.6g

③少しずつ薄味にする

濃い味付けに慣れた舌は味を感じにくくなりがちです。少しずつ薄味に慣れていきましょう。

かんたんレシピ

おかかの うまうまサラダ(4人分)



材料	分量	材料	分量
豆苗	1袋(約100g)	しょう油	大さじ1
白菜	1~2枚(約240g)	酢	大さじ1
人参	2/3本(約75g)	砂糖	小さじ1
かつお節	3パック(4.5g)		

- ① 豆苗は4~5cm長に切っておく。白菜は0.5~1cm幅の細切り、人参は千切りにしておく。
- ② ①をすべて耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。(目安:600W で3~4分程。途中でかき混ぜるとムラができてにくい。)
- ③ ざるにあけ、粗熱が取れたらペーパータオルで水気をきる。
- ④ ボウルに調味料、③、かつお節を入れよく混ぜて完成!

〈1人分栄養価〉

エネルギー	31Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0g
食塩相当量	0.7g
1人分の野菜量	約90~100g

栄養士のひとこと

豆苗はビタミンが豊富な緑黄色野菜で、通年で価格も安定しているので、白菜や大根などの淡色野菜が多い冬には取り入れやすい野菜です。加熱するとかさが減り、青臭さや硬さも軽減するためお子さんも食べやすくなります。水気をしっかり切ることで味がまとわりやすくなり、かつお節のうま味と合わせり薄味でもおいしく食べられます。

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「適塩は健康寿命を延ばすカギ」です。



【次号のお知らせ】

テーマ「朝ごはん」
3月発行予定です



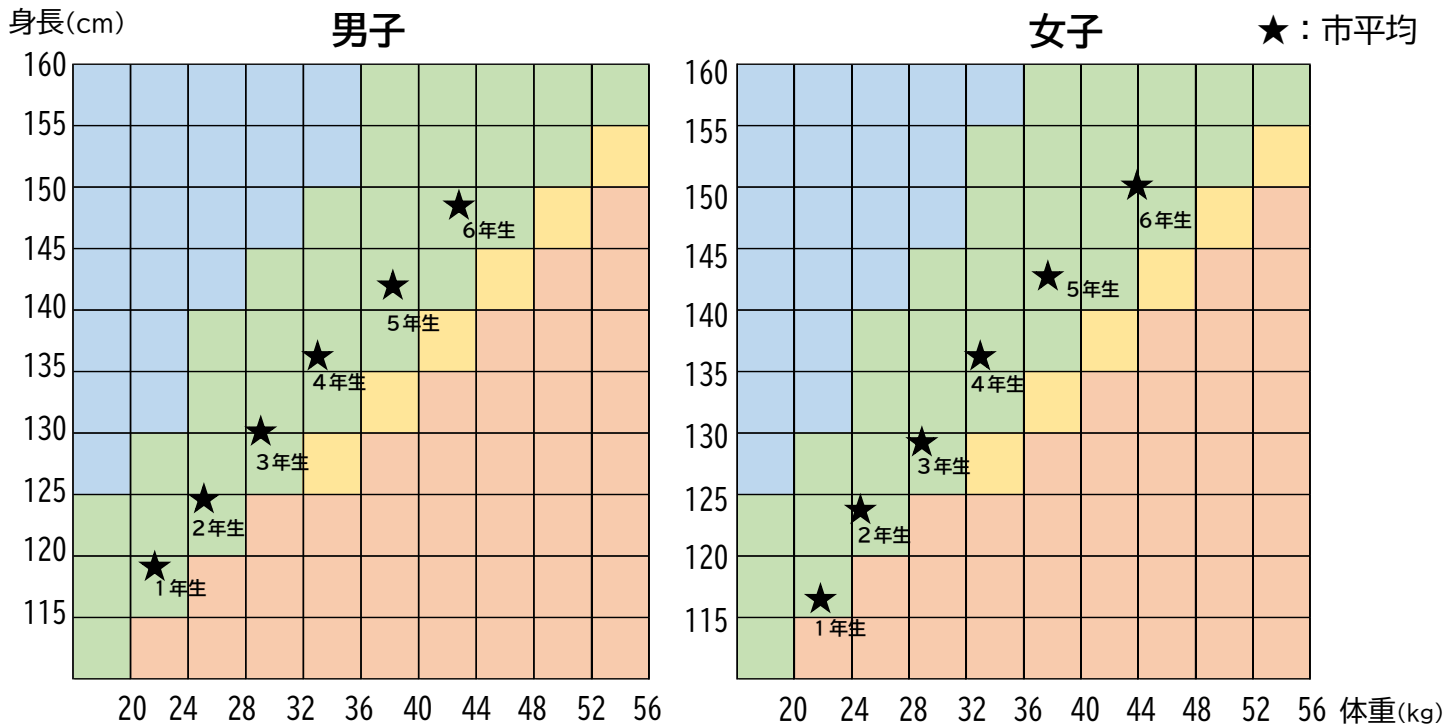
こたえ 第1問 ③ シュークリームが生まれたフランスではキャベツのことをシュー(chou)と呼びだって、確かに見た目が似ているよね!

第2問 ② 小松菜は鎌倉時代には江戸(今の東京)で育てて食べられていたみたい。もともと名前はない野菜だったけど、当時の将軍 徳川吉宗公が、小松菜の生産が盛んだった地域にちなんで「小松菜」という名前をつけて、全国的に有名になったと言われているよ。(諸説あり)



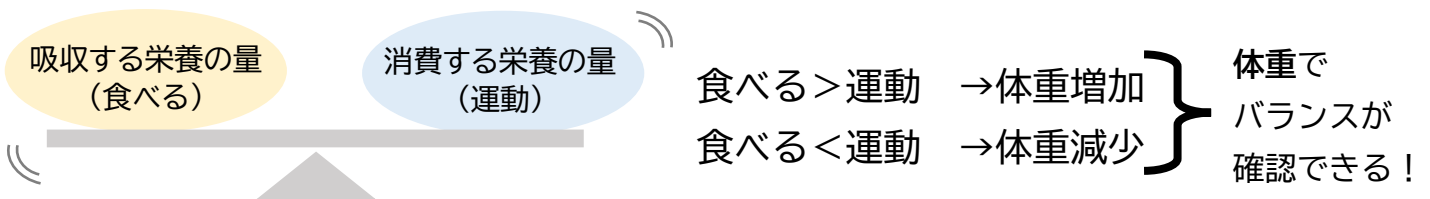
～成長のポイントはちょうどよさ～

○身長（縦軸）と体重（横軸）の交点に印をつけて、どの範囲にあるか確認しましょう。



青：やせすぎ 緑：標準 黄色：太り気味 オレンジ：太りすぎ

ちょうどよい身長と体重のバランス＝標準体重



成長期は体が大人に向かって変化する時期なので、身長と合わせてバランスを確認しましょう。

やせすぎの状態が続くと・・・

- ・成長に必要な栄養が不足→身長が伸びない、体調不良になりやすい、無月経（女子）など。
- ・気持ちが不安定になりやすい。（イライラ、不安感、集中力が続かない）

太り気味・太りすぎの状態が続くと・・・

- ・生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）になりやすい。
- 大人になったときの動脈硬化（脳卒中、心筋梗塞）などのリスクが高くなる。

食育クイズ

第1問 卵の黄身の色の濃さは何が違う？

①ニワトリの色 ②エサの種類 ③卵の大きさ

第2問 ジャガイモの生まれた地域は？

①アンデス山脈 ②ヒマラヤ山脈 ③アフリカのサバンナ



こたえはうら面！

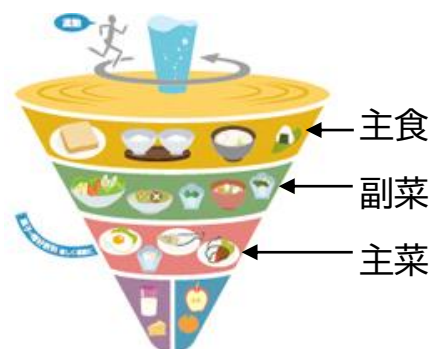
ちょうどよい食事のポイント

- ・主食、主菜、副菜をそろえる。
- ・調理方法が重ならないようにする。

揚げ物と野菜サラダ、焼き魚とおひたしなど
油を多く使う料理には油を使わない料理を組み合わせる。

自分に合った食事量か、体重と身長バランスを
定期的にチェックしましょう。

1日の量のバランスの目安



お菓子やジュースの食べ方

➡ 楽しみ、ごほうび：特別な時だけ、週に1回などルールを決めること。

お菓子やジュースを摂りすぎて食事量が減ると、成長に必要な栄養素が不足します。

特にジュースでは・・・

エナジードリンクなどの子どもには過度な成分（カフェインや糖分、刺激成分）が含まれる飲み物が自動販売機などで手軽に購入できます。子どもだけで遊ぶ機会が増える長期休み期間は、おうちでの間食の仕方・選び方（買い方）を決めましょう。

かんたんレシピ

かみかみ

さきいか和え(4人分)



材料	分量	材料	分量
さきいか (皮なし)	30g	鶏ガラスープ の素	小さじ1
もやし	1袋(200g)	白いり ごま	大さじ1
きゃべつ	1枚(70g)		
にんじん	20g		



- ① もやしの袋につまようじで数か所穴をあけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② きゃべつ、にんじんは千切りにし、さきいかは細く割いておく。
- ③ ポリ袋に①と②を入れ揉みこみ、10分程度置いておく。
- ④ 水気を絞り、鶏ガラスープの素とごまを混ぜ合わせて完成！

〈1人分栄養価〉	
エネルギー	47.7Kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	1.3g
食塩相当量	0.8g

栄養士のひとこと

おつまみの定番のさきいかは噛み応えがありうまみたっぷりの食材です。味がしっかりついているので、味付けのポイントとして使用しました。野菜をさきいかと一緒に揉みこむことで水分がでて少ない調味料でも味が決まりやすく、さきいかもしっとりして食べやすくなります。よく噛んで食べることで満腹感を得やすく、早食いの改善にもつながります。

市HPでも「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「バランスごはんて元気な毎日」です。



こたえ 第1問:② 黄身の黄色はニワトリのエサのトウモロコシの色だよ！エサに色素(色のもと)が多いパプリカなどを加えると色が濃くなるんだって。
第2問:① じゃがいもは中南米のアンデス山脈生まれ。日本にはインドネシアのジャカルタからやってきて、ジャカルタがなまって「じゃがいも」になったと言われているよ。