



夏真っ盛り!! 赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渴いたことをうまく伝えられなかったり、水分が不足していても自分では気がつかなかったりすることも多いので、そばにいる大人が水分補給を心がけることが大切です。

飲むタイミングは、外遊び・お昼寝・入浴の前後・就寝前。また、おやつや食事後は少量でも麦茶などを飲むとよいでしょう。糖分の多い飲み物は逆にのどが渴く原因に。麦茶や湯冷まし、水などがおすすめです。



スムーズな消化吸収で夏バテ予防

夏バテしないために欠かせないスムーズな「消化吸収」の5つのポイントを紹介しましょう。

- ①よく噛んで食べる・・・消化を助けます。
- ②生活リズムを崩さない・・・崩れると胃腸の働きが悪くなります。
- ③冷たい物を控える・・・冷たい物は消化吸収を鈍らせます。
- ④麺類に偏らない・・・夏に食べやすいですが、よく噛まないで消化に影響します。
- ⑤お菓子やジュースを控える・・・ビタミン、ミネラルを消費してしまいます。



夏こそ豚肉

豚肉には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり胃腸の消化・吸収能力が低下したりして、夏バテの原因にも。

ニンニクや玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンと合わせることで、ビタミンB1の吸収が促進されます。豚肉と上手に組み合わせるのをおすすめです。



旬の食材

パパイヤ(パパイヤ)

旬:7月~9月

パパイヤは葉野菜が少なくなる暑い夏に食べられる野菜としてイチーチーや煮物に使われていました。

未熟成の青パパイヤを食べると母乳の出が良くなるということから出産後の方に食べられています。また、パパイアというたんぱく質分解酵素を多く含んでおり、健康食材として注目されています。

