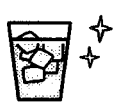
たのしくたべようニュース

8月号　育暎保育園

冷たいおやつの食べすぎに注意しましょう

暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるのでしょうか。

冷たいおやつを食べすぎると

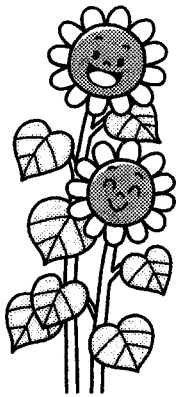


腹痛や下痢の原因になる

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。

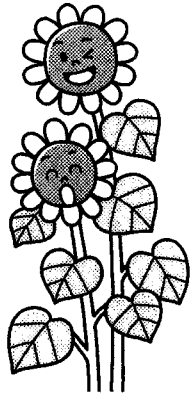
食事に対する食欲の低下

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、夏ばての原因になります。



夏のすごし方のポイント

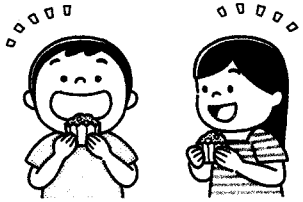
①冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
②水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。
③夜に冷房でおなかが冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
④栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
⑤朝ごはんを食べましょう。
⑥夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
⑦適度な運動をして腸の動きを促しましょう。



知っておきたい！ おやつのこと

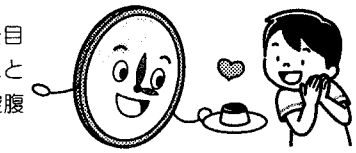
幼児は、消化器官の機能が未熟で、胃の容量が少ないため、3回の食事だけでは、必要なエネルギーや栄養素を満たすことができません。そのため、間食（おやつ）は、食事の一部として考える必要があります。

①間食（おやつ）の適量は？



運動量や体格の個人差もありますが、間食（おやつ）の適量は、1～2歳児は約100～150kcalを、3～5歳児は、約200～260 kcalを目安にします。例えば、牛乳150mLやバナナ1本は約100kcalです。

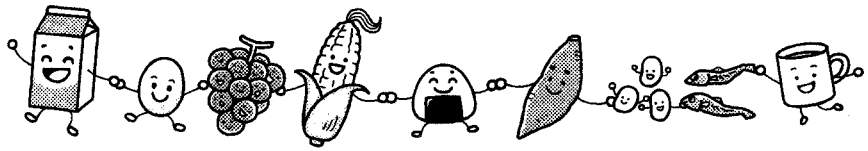
②間食（おやつ）をあげる回数は？



1～2歳児は1日2回、3～5歳児は1日1回を目安にして、時間を決めて与えます。時間を決めることで、生活リズムをととのえることにもつながり、空腹と満腹の感覚を覚えることができます。

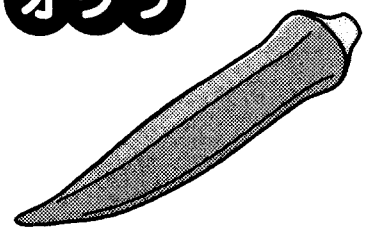
③おすすめの間食（おやつ）の内容は？

間食（おやつ）の内容は、牛乳・乳製品、卵、果物、野菜、穀類、いも類、豆類、小魚類などの自然の味を生かしたものが望ましいといわれています。市販品は、薄味で脂肪の少ないものを選ぶとよいでしょう。水分の補給も大切です。



おいしい旬の食べ物

オクラ



オクラのネバネバは食物繊維

オクラのネバネバは、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。調理の際は、塩をまぶして板ずりをして産毛を取ると、口当たりがよくなります。生のままサラダにしたり、カレーの材料にしたり、細かく刻んで納豆と混ぜたり、いろいろな料理で食べてみませんか。

監修　順天堂大学 医学部 小児科学講座 准教授　工藤孝広先生