

★ 食育だより ★

2026年 7月号
あっぴい高輪 管理栄養士

今月のテーマ

本格的な夏、到来！ 熱中症に気を付けよう ①水分補給について

熱中症の症状

- ①めまいや顔のほてり ②筋肉痛や筋肉のけいれん ③身体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい(ふいても汗が出る・まったく汗が出ない など) ⑤体温が高い
- ⑥呼びかけに反応しない ⑦水分補給ができない

①水分補給は、喉が渇く前にこまめに何回も！

新陳代謝が活発な乳幼児期や学童期は、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい身体です。離乳食開始前までは、母乳やミルクが水分補給の代わりになるので、水や麦茶を別で与える必要はありません。離乳食開始後は、母乳やミルクの量がだんだんと減っていくため、適宜水分補給をしていく必要があります。たくさんの量を飲ませようとはせずに少量ずつこまめに行いましょう。



起床時やお風呂上がりなど、生活の中でタイミングを見て水分を促しましょう。特に暑い日や運動中は15～20分間隔で休憩と水分補給をしましょう。

飲み物は水が麦茶が最適！



②飲み物は冷たすぎないものを選ぼう

冷たい飲み物はおいしく感じますが、消化の機能が未発達な乳幼児期では、刺激になり不調をもたらすこともあります。氷などは入れずに、冷たすぎないものを用意しましょう。

③スポーツドリンクの飲み過ぎに注意！

日常生活での水分補給をスポーツドリンクなどのイオン飲料で補うと、糖分や塩分の摂り過ぎから虫歯や肥満・腎臓への負担の原因になります。スポーツドリンクは、長時間屋外などで運動してたくさん汗をかいたときなどに少しだけ摂取し、水やお茶と併用して使いましょう。



来月は、②熱中症や夏バテに負けない食事についてをご紹介します！

★ 7月の行事食:七夕 ★

7月7日は、「七夕」ですね。七夕は、元々中国から伝わった風習の一つで、織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）が年に一度、天の川をわたって会えるという伝説にもとづいた行事です。

七夕でよく食べられる物の一つに「そうめん」があります。

昔の中国では、7月7日に「索餅（さくべい）」という小麦で作ったお菓子を食べると、病気にならず元気に過ごせると信じられていました。この風習が日本に伝わり、時代が進むにつれて「索餅」は「そうめん」へと変わっていき、無病息災を願ってそうめんを食べることになったのです。



索餅(さくべい)

小麦粉・米粉・砂糖・塩・水を混ぜ合わせ、油で揚げたほんのり甘い揚げ菓子です。

七夕では「色付きそうめん」を食べることがあります。七夕に色付きのそうめんを使うのは、「五色（ごしき）」を意識しているためです。七夕は昔から、青（緑）・赤・黄・白・黒（紫）の五色の色を大切にしている行事とされています。この五色は、自然や健康を表し、災いを防ぐ意味があると考えられてきました。

その他にも、

織姫が使う「糸」や「天の川」に見立てているという説もあります



普通の白いそうめんを使う際は、**野菜**をプラスすると彩りも栄養価も抜群！！
今年の七夕はぜひ取り入れてみてください！



にゅうめんもおすすめ！

栄養相談・離乳食相談 随時受付中！

お子さまの食事に関するご相談を随時受け付けています。お気軽に職員までお声がけください！