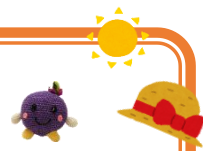




たまべり食育だより

2026年8月発行



8月は1年で1番気温が高くなる月です。
今年度からは気温が40℃以上に達した場合、「酷暑日」と呼ぶことが決定されるなど、近年の夏はとても暑い日が続きます。
今回は暑い夏の乗り切り方についてお話していきます。



こどもは特に熱中症に注意！

体温調節機能が十分に発達していないお子さんは、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。また、自分から水分補給を行うことや、体調不良を伝えることが難しい場合もありますので、より気を付けて熱中症予防・対策を行う必要があります。



予防するには…

水分を多めにとろう

こどもは新陳代謝が活発なため、脱水を起こしやすいです。水やお茶などで水分補給をこまめに行うようにしましょう。また、汗をかくような、長時間の外出や運動をしたときは、スポーツドリンクなどの塩分やミネラルを多く含む飲み物がおすすめです。

水分を多く含む食品や食事
をとるのもおすすめ！



トマトやきゅうり、なす
などの野菜



ぶどうやすいか、
メロンなどの果物



味噌汁やお茶漬け、
そうめんなどの麺類

熱や日ざしから守ろう

からだの働きが未熟なため、体温調節がうまくできません。綿や麻などの熱のこもらない素材を使った服や、薄い色の服を選び、日差しが強い屋外では帽子などを身につけるなどしましょう。

また、背が大人よりも低いため、地面からの熱を受けやすくなります。ベビーカーの利用などで地面に近い環境で過ごすことが多いため、こどもの高さの気温や湿度に気を付けましょう。



室内あそびも油断しないようにしましょう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちですが、屋内でも条件がそろえば熱中症は起こります。

屋内でも気温が高いときは、服装や水分補給に気を付けるだけでなく、クーラーを利用するなどしましょう。



暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの時間だから」と放置することはとても危険です。

特に、車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。



周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装などの暑さ調節がうまくできません。

また、遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・こどもの様子を、まわりの大人が気にかけるようにしましょう。

こんな症状が出たら
迷わず医療機関を
受診しましょう！

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかき方がおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

夏バテを起こさないためには…

夏バテは、自律神経の乱れが大きく関わっています。自律神経を乱さないためには、生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけることが大切です。睡眠をしっかりとって、疲れを次の日に残さないようにしましょう。

自律神経の乱れを緩和するには、夏でも湯船につかることが効果的です。40℃のお湯に10分浸かるだけでも疲労回復効果が期待でき、質の良い睡眠へもつながります。



部屋の冷やしすぎや、冷たい食べ物・飲み物などをとりすぎたりすると、外気温との温度差で自律神経が過剰に働いてしまい、疲労感が増す原因になります。

冷房も冷たい食べ物や飲み物も適度にし、からだを冷やしすぎないようにしましょう。

夏におすすめの栄養素

食事でぜひ取り入れたい栄養素は、たんぱく質、ビタミン B1、ビタミン C です。

たんぱく質

食事からのたんぱく質が足りないと、からだは筋肉を分解して、たんぱく質を作り出そうとします。

そうすると、筋肉量が減るだけでなく、疲労感を感じやすくなったり、体力の低下につながることもあるので、しっかりとるようにしましょう。

たんぱく質を多く含む食品



ビタミン B1

ビタミン B1 はからだの中でエネルギーを生み出す際に必要なビタミンです。疲労感を感じにくくする効果や、食欲不振の改善にも役立ちます。

ビタミン B1 を多く含む食品



ビタミン C

ビタミン C は細胞の酸化を防ぐほか、筋肉や血管を丈夫にする働きがある栄養素です。紫外線や睡眠不足、疲労など多くのストレスにさらされる夏には、ビタミン C の消費量が増えるので、不足しないようにしましょう。

ビタミン C を多く含む食品



豚肉とパプリカのカレー炒め

カレー味で食欲増進！

【材料(2人分)】

- ・パプリカ(赤・黄)…各 1/2 個
- ・豚肉小間切れ…120g
- ・油…適量
- ・塩こしょう…適量
- ・カレー粉…適量

【作り方】

- ① パプリカの種とわたを取って、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらパプリカを加えて炒める。
- ④ カレー粉と塩こしょうで味付けする。

油をバターに変えても OK！
コクがでて味がまろやかに
なります♪



暑い日が続くときは無理をせず、日々体調管理に気をつけて、夏も元気に過ごしましょう！

健康こども課 母子保健係