

暑さに負けない体を作って、熱中症に気を付けましょう。



梅雨の時期に入りジメジメと暑い日が続きます。心配なのは熱中症。脱水の症状が出るのは急なので、体の異変に気付いた時には酷い熱中症になっている可能性もあります。必ず症状が出てしまう前に水分はこまめに取っておきましょう。熱中症の予防には、健康バランスの取れた食生活と適度な運動が効果的です。食べ物の好き嫌いをなくし、外で遊ぶ機会を増やし、夏に向けて強い体を作り上げていきましょう。



今月の目標

「よく噛んで食べる」
「虫歯には気を付けよう」



よく噛んで食べる事はとても大切なことです。

よく噛んで食べることで顎の発育や味覚の発達が促されるのです。更に、食べ過ぎることを防ぐ効果もあります。一口につき30回程度噛むのが一番良いそうです。最近では柔らかい食べ物も多くなり、噛む回数が少なくなりがちですが、まずは意識的によく噛むことから始めてみると良いかもしれません。

そして何より、よく噛むことで唾液の分泌が多くなり、虫歯や歯周病の予防にもなると言われています。実は唾液には、虫歯が作り出す成分を薄める効果があったのです。6月4日は「虫歯の日」とされているので、これを機会に虫歯予防として、よく噛むことを意識してみましよう。



6月の旬ピックアップ

えだまめ

枝豆はまだ未成熟の大豆を収穫したモノですが、緑黄色野菜に分類されるほど栄養価が高い野菜です。体を作るもとになるタンパク質や汗をかくことで消費量が増えるビタミンB1などが「えだまめ」には含まれています。

ビタミンB1が不足すると夏バテの原因になるため、特に元気で活発な子供たちにとって、これからの季節にピッタリな野菜です。是非、ご家庭でも食べてみて下さい。

