

～幼児期の食生活のポイント～



《7月のテーマ》



熱中症予防のために



子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。子どもの熱中症の中でも、乳幼児は自宅と屋外での発生が多く、児童・生徒は学校での運動中に多く発生しています。

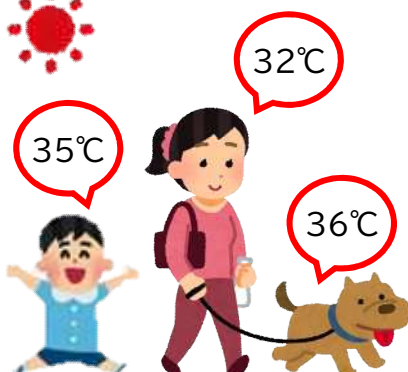
子ども（特に乳幼児）は自身で予防策が取れませんので、大人がしっかり見守り、涼しく過ごす配慮をしてください。



子どもが熱中症になりやすい理由

- ・汗線などの体温調節能力が未発達
- ・体重当たりの体表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい。

出所：環境省 熱中症環境保健マニュアル2022



気温が高い日に散歩等をする場合、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は、晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。

通常、気温は150cmの高さで測りますが、街中で気温が32.3°Cだったとき、幼児の身長である50cmの高さでは35°Cを超えています。また、さらに地面に近い5cmの高さでは36°C以上でした。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。

熱中症予防の食生活のポイント

★こまめに水分をとりましょう

ジュースやスポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。飲みすぎると、それで満腹になり食事が食べられなくなったり、腹痛・下痢になったりすることもあるので気をつけましょう。

★1日3食、バランスよく食べましょう

ナトリウムやマグネシウムなどの体に必要なミネラル分も、汗とともに排泄されます。1日3食、バランスよい食事を食べることで、これらの栄養素が補給されます。

★生活リズムを整えましょう

朝食は1日の活動力のもと、体のリズムを整えるために欠かせません。また、睡眠を十分にとって疲れをため込まないようにしましょう。



～おすすめレシピ紹介～



「小松菜と牛肉の炒め物」と「マカロニサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
牛肉(こま切れ)	120g	サラダ油	小さじ2
小松菜	120g	だし汁	1/2カップ
にんじん	60g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	80g	A みりん	小さじ1
油揚げ	20g	酒	小さじ1
卵	100g	しょうゆ	大さじ1弱

◆小松菜と牛肉の炒め物

【作り方】

- ① 小松菜は2cm程度に切り、茹でて水けを絞る。
- ② にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 油揚げはお湯をかけて、油抜きし、短冊切りにする。
- ④ 卵は、炒り卵にする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉・②を炒め、Aを加えて煮る。
- ⑥ アクをとり、①・③・④を加え、火を通す。
- ⑦ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:186kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
マカロニ	32g	マヨネーズ	大さじ2と2/3
ロースハム	40g	A 塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
きゅうり	80g		

◆マカロニサラダ

【作り方】

- ① マカロニは茹でて、冷ます。
- ② ロースハム・にんじん・きゅうりは千切りにし、湯通しして冷ます。
- ③ ①・②を合わせ、Aを加えて和える。
- ④ 器に盛る。

※パプリカなどを加えても、彩りがきれいに仕上がります。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:105kcal
食塩相当量:0.4g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。