Vol.1　2015.5

管理栄養士の髙橋千春です！
今月からお食事についての情報を掲載していきたいと思います。
少しでも皆さんのお役に立てればと思いますのでよろしくお願いします！

5月

新年度が始まり、約１ヵ月が経ちましたが、生活のリズムには慣れましたか？
入園・入学を向かえたお子さん、進級を向かえたお子さん、環境が変わった方も多い事と思います。それに加え、気温も暑かったり、涼しくなったり変化がとても激しいですね。この時期は、知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすく、体調を崩しやすいので、規則正しい生活・食事・運動を心がけていきましょう。

＜元気な体を作る3本柱＞

休養・睡眠
きちんと体を休めて、疲れを溜めないように心がけましょう。

食事
食事は体を動かすパワーの源。１日３食、きちんと食べましょう。

運動
体を動かす習慣をつけて、けがや病気に負けない体を作りましょう。

元気な体を作るためには、炭水化物(ご飯やパン、芋類)たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)脂質(油、マヨネーズ)ビタミン(野菜、果物)ミネラル(乳製品、海藻類)が必要です。

好き嫌いせずに何でも食べる習慣をつけましょう！

Vol.2　2015.6

6 月に入り、じめじめとした日々が続きます。天気が悪いと気分もなんだか落ち込んでしまいますが、天気が悪くてもいいことはきっとあるはず。毎日元気に過ごしましょう。
この時期、どうしても増えやすいのが『食中毒』です。栄養・水分・温度がそろい、菌にとって活動しやすい環境が整います。感染しないように、普段の生活から注意していきましょう。

食中毒をおこさない三原則

①『つけない』・・・下処理の場所・方法に注意、食品や手をこまめに洗う、調理器具の消毒・使い分け

②『増やさない』・・・早めに食べる、早めに冷まして冷蔵庫へしまう

③『やっつける(殺菌する)』・・・しっかりと加熱をする、器具は熱湯や塩素で消毒する

みんなもできる！！感染症予防

●手洗い・うがいを習慣づける！

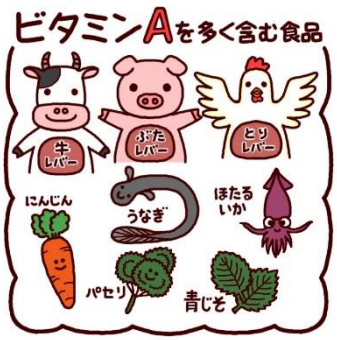
・家に帰ったら、調理をする前、食事をする前など手洗い・うがいの習慣を

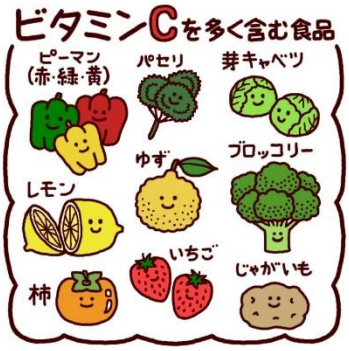
●食べる前に目で見て確認！

・しっかり加熱してあるか確認しましょう
・生ものは新鮮なものか確認しましょう

●体の免疫力(めんえきりょく)を高める！

・たんぱく質、ビタミン A・C・E、乳酸菌、食物繊維
体をつくり、菌とたたかう力をたくさんもっている栄養です
毎日コツコツ食べましょう



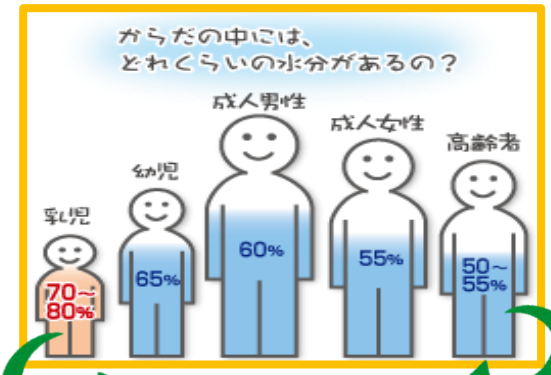


◆ビタミンのエース(ACE)が菌から体を守ってくれます！！

Vol.3　2015.7

7月に入りました。今年の夏も例年通り暑くなりそうですね。気温が上がると体温の調節が難しくなってきます。日頃から水分補給を心がけましょう。特に小さいお子さんは自発的に摂取することが出来ないので、汗やおしっこの量、その日の体調や表情を見て水分を補給してあげて下さい。

＜＜　熱中症対策は出来ていますか？　＞＞



脱水症に特に注意

水分が必要以上に出てしまうと

水分減少率（体重に占める割合）	主な症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振。
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8～10%	身体動揺、けいれん

（出典：Adolph, E.F. et al., 中井改変）

◆赤ちゃん・・・水分の出入りが多い、腎臓の機能が未発達、自分の意志で水分補給が出来ない　ため

◆お年寄り・・・筋肉量や腎機能の低下、食事量の不足、のどの渇きを感じにくくなる　ため

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

「のどが渇いた！」と感じた時には遅いので、その前にしっかり水分補給を！！

～　Point　～

①こまめに水分をとる！

②一気飲みは×

→　一度に吸収出来る量は決まっています

③冷たすぎるものは×

→　冷たい飲み物は美味しいので必要以上に飲み過ぎてしまいます

④普段の水分補給は水かお茶

⑤汗をたくさんかく時はスポーツドリンクも上手く活用

→塩分（ミネラル）や糖質、クエン酸などで素早い水分の吸収が可能

※ジュースや炭酸飲料水には砂糖がたくさん入っているので注意しましょう

赤ちゃんの場合はミルクや母乳を欲しがるだけあげれば足りるとされていますが、お風呂上がりや起きた時、泣いた後など汗をかくタイミングを見計らって、授乳に影響がない水分補給をしてあげましょう！

Vol.4　2015.9

あんなに暑かった夏から一変、一段と涼しい日が続くようになりましたね。温度の変化のせいか、外来でもせき込んだり、熱が続いたりするお子さんを多く見かけるようになりました。季節の変わり目というのは、体がどうしても対応しきれず体調を崩しがちです。お忙しいご家庭も多いかと思いますが、お子さん、そしてお父さん、お母さん自身も体にはお気をつけ下さい！少しでも変かな～と感じた時は無理せず休養を．．．

病気に負けない体を作ろう！

◎十分な睡眠・食事・運動でしっかり体力をつけよう！

◎服装や部屋の温度に注意して過ごそう！

◎こまめに保湿して体調を整えよう！

もし、体調が崩れてしまったら・・・

●食欲がないときは、無理に食事をしないこと

早く回復するために食事はとても大切です。しかし、食欲がないときに無理にすすめる必要はありません。少し様子を見て、食欲が出てくるのを待ちましょう。ただし、こまめな水分補給は忘れずに！
（◯経口補水液：OS－1・アクアソリタなど、麦茶や番茶、母乳やミルク）

●食欲が出てきたら、消化の良いメニューから始めよう

元気が出てきても、消化力はまだ完全ではありません。
消化の良いものから少しずついつもの食事に戻します。

●熱すぎず、冷たすぎず、口当たりが良い物を選ぼう

消化の良いメニューでも、食べるときに熱かったり、
冷たすぎると口やのどを刺激してしまいます。
人肌よりも少しぬるく冷ました物が GOOD！
口内炎や扁桃炎、せきが続くときは注意しましょう。
濃い味付けも注意が必要です！

□たんぱく質や□ビタミン類をとって
ウイルスに対する免疫力を高めましょう！

＜おすすめの食品＞

□卵かゆ
□□煮込みうどん
□白身魚や煮豆腐
□野菜の裏ごし・スープ
□茶碗蒸し

Vol.5　2015.10

最近、一気に秋らしくなってきました。秋晴れが続くと気持ちがいいですね。秋といえば、食欲の秋。夏の暑さで弱ってしまった体調を戻すため、また、冬を乗り越えるために多くの栄養を取り込もうとして自然と食欲が増すそうです。子どもたちの食欲もぐんっと増します。秋の行事は芋ほりや遠足、運動会に芋煮会・・・食べ物と触れ合う行事がたくさんあります。お子さんと一緒に、ぜひ様々な食の体験に触れてみてください。

～お子さんのおやつを見直してみませんか～

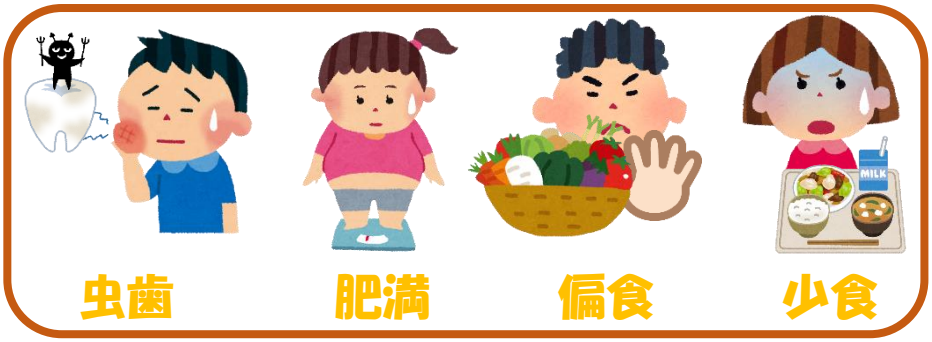
☆本来のおやつの意味

3食で足りない
栄養の補給

良い習慣作りを
身につける
（手洗いや歯磨きなど）

気分転換や情緒
の安定

☆必要以上におやつの量・回数が多いと・・・



体や食生活に悪影響となります。必要なはずのおやつが成長を妨げてしまうことに・・・

＜おやつの目安＞

●1～2歳児：
1日栄養量の10～20%
（約90～200Kcal）

●3～5歳児：
1日栄養量の10～15%
（約120～200Kcal）

☆おやつを摂るときに気を付けること

①食事の妨げにならないような量にする

②市販のお菓子やジュースに偏りすぎない

③おやつの時間や回数を一定にする

体に優しく、しっかりと体を作れるような
おやつの組み合わせにしてみましょう！

＜50Kcalのおやつ＞

・バナナ55g（1/2本）・サツマイモ40g（中1/4本）
・一口おにぎり（具あり）30g（1個）
・ボーロ　13g（小分けの袋2/3袋）
・ヨーグルト
（無糖）80g（大1/6パック）
（加糖）60g　（4パックのセットの1個）

Vol.6　2015.12

早いもので、今年も残り１ヵ月をきりました。
先月には初雪がふり、これからどんどん寒くなります。十分な食事と睡眠をしっかりと摂り、体調管理にはくれぐれも気を付けましょう。

規則正しい生活リズムを身につけよう！！

冬になると、なかなか朝起きられなかったり、夜遅くまでテレビやゲームをしてしまったりと生活リズムが崩れがちになります。
病気に負けない、元気な体を作るために、毎日の生活リズムを整えましょう！

＜身につけたい・８つの生活習慣＞

① 早寝（はやね）・早起（はやお）き

② 元気（げんき）なあいさつ

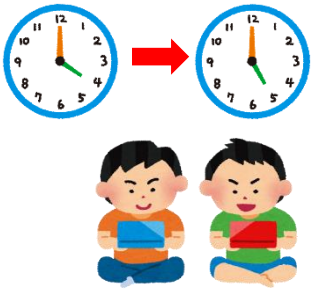
③ 食事（しょくじ）

④ トイレの習慣（しゅうかん）

⑤ 元気（げんき）に遊（あそ）ぶ

⑥ 手洗（てあら）いうがい

⑦ テレビ・ゲーム時間（じかん）をきめる



⑧ ゆっくりお風呂（ふろ）にはいる

普段を振り返ってみましょう

特に、３歳までの生活習慣はその後の将来まで続くといわれています。
年齢の早い時期の改善に越したことはないので、少し乱れてきているかな・・・
と思うお子さんは今のうちに見直してみましょう！（赤ちゃんでも大切です！！）
上の８つの絵を参考に家族みんなで気を付けていきましょう！！