

# 8月 パラソルだより

照り付けるような日差しに負けまいと、セミも元気よく大合唱！いよいよ夏本番ですね。暑さが増していくと体調を崩しやすくなります。夏バテや脱水、熱中症、感染症などにかからないよう、健康管理に気を付けましょう。



## 冷たい物の摂りすぎに注意しよう！



暑くなると、冷たい食べ物や飲み物が欲しくなりますよね。冷たい物を摂り過ぎると胃腸の働きが弱まり、消化不良や食欲不振に繋がります。また、ジュースやアイスクリームには、冷たくしても甘味を感じるように砂糖がたくさん使われています。白米、パン、果物、おかずにも糖分は含まれるので、おやつにまで砂糖がたっぷり入ったものを与えると、肥満や虫歯の原因になるだけでなく、骨がもろくなることもあるんです！一番怖いのは「甘い物には中毒性がある」ということ。小さい頃から味を覚えさせると、どんどん甘い物を欲しがるようになり、偏食するようになります。多量に砂糖が入った飲食物は日常的にあげないことが望ましく、ジュースは麦茶や牛乳に、アイスは少量食べるなどして、甘い物に舌を慣れさせないことが大切です。

## おすすめのおやつ♪

食事に近いおにぎりやイモ類。乳製品や果物。脂肪分が少ないビスケットやせんべい。これらのおやつを麦茶や牛乳と組み合わせるのがおすすめです♪

8月は気温上昇で大気の状態が不安定になるため、「ゲリラ豪雨による土砂災害」が発生しやすくなります。1回のゲリラ豪雨で冠水や浸水などが発生する恐れがあるので注意しましょう。災害に備え、自分が住んでいる地域の「**防災ハザードマップ**」を確認しておくといいですね。



夏野菜を食べて  
クールダウン

夏が旬の野菜「なす、トマト、キュウリ、ピーマン、スイカなど」には水分やカリウムが多いので、体の熱を冷ます効果があります。利尿作用によって体内の熱を奪って尿として排泄するため、**熱中症予防にも効果的**。旬のものを食べることで、季節に対応した体作りをすることができるんですね！今は、ハウス物が通年出回っていますが、旬のものは太陽の光をいっぱい浴びて、**栄養素たっぷり**なうえに**味も◎**。ぜひ「旬」を意識したメニューを取り入れてみましょう。



利用者支援では、子育てに関するることなら、どんな些細なことでも相談を受け付けています。

お気軽にご利用ください♪

発行・・・利用者支援事業

☎・・・0952-75-5120

受付時間・・・9～17時

