

やってきました☆沖縄の夏☀

本格的に暑くなってきましたが、みなさん夏バテなどしていませんか？

たくさん汗をかくと体の水分だけでなくエネルギーも消耗するので、水分を補うだけでは体力の回復はできません。大切な事はビタミン、ミネラルの補給とエネルギーのもととなるごはんもしっかり食べること。

そしてちょっと休憩をこまめにとる事も夏バテ予防のポイントです。

特にこどもの平熱は大人よりも高いので、こまめに着替えをしたり、首元や脇を冷やす等体温が上がりにくい様に注意する事も必要です。

また、暑さに負けてすぐにクーラーを付けてしまいがちの方もいるかもしれませんが、外との温度差で体調も崩しやすくなります。（暑い沖縄でも意外と冷え性が多いんです！）

冷やし過ぎには注意しましょう

元気なからだづくりの基本は活動・休養(肉体的・精神的)・食事の3つのバランス。

当たり前ですが大切な事です。改めて見直してみてくださいね。

この時期旬を迎える瓜系のスイカやへちま、ゴーヤなども余分な熱を冷まし水分調整をしてくれるのでおすすめセミの元気な声に負けず、夏の暑さも楽しめるくらいの体力をつけましょう！

うちなーむん（沖縄の旬）

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。
住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。



冬瓜

皮が硬く夏にとれるが冬まで保存ができることから冬瓜と呼ばれる。

カリウム・ビタミンC・サポニン等の栄養素を含む。
皮や種を乾燥させ一緒に料理すると更に効果が強く薬膳料理にも使われる。

沖縄を代表する夏野菜の王様。独特の苦みが特徴で、1年中栽培されている。とくに春から夏にかけて生産量が増え、苦み成分の“モモルディン”が胃腸を刺激し、食欲を増進させてくれる。加熱してもこわれにくいと言われるビタミンCは、なんとレモンの約4倍。



ゴーヤー



くだもののはなし



果物は、冷やして食べるとグンと美味しさが増します。なぜでしょう？

これは果物の甘味の素のブドウ糖と果糖によるもので、このうち果糖は低温だと甘味を強く感じます。

5℃に冷やした時は、30℃の約2割も甘味がアップします。だから果物は冷やして食べるほうがおいしいのです。

熱中症 予防

たかが夏バテと甘くみではいけません。

喉が渇く前に水分補給☆☆甘いジュースは体に余計な負担をかけます！
夏におすすめの飲み物を紹介しますので試してみてくださいね。

- フルベジウォーター：野菜やフルーツを水に（大人は炭酸でも）入れて一晩置けば水溶性のビタミンや繊維が摂れるフレーバードリンクができます。キウイ&胡瓜やパイナップル&ゴーヤー等旬の野菜や果物がおすすめ。レモンやライムをプラスすると、更にビタミンCやクエン酸等で疲労回復効果がアップ。ハーブもお好みで。（ハーブは薬効が強い物もあるので気を付けてね☆）
- 白湯：朝やクーラーなどで冷えた胃腸には白湯で体の循環をさせてリセット。
- 水出し緑茶：ティーパックに入れたお茶を水に入れ冷蔵庫でゆっくり抽出。カフェインや苦み成分が出にくく、澄んだ甘いお茶になります。



くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。
ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。
こどもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなど
お母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

本日は離乳食初期から中期へのステップアップのおはなし
離乳食の初めのお粥、野菜、タンパク質と色々な種類の食材が食べられるようになってきました
月齢はだいたい7~8か月頃
体調を崩したり下痢などがなければ午前の1回食から2回食へステップアップです

この時期から乳だけでは足りないビタミンA、ビタミンC、鉄などの栄養素を離乳食で補います
10時頃1回目の食事、2回目はだいたい14時頃
消化酵素の分泌や、毎日同じ時間に食べる事で赤ちゃんもお腹が空く感覚をつかみ自律神経が育ちます

食事で足りない分は乳で補いますが、注意する事はミルクは食事の後にあげること
赤ちゃんにとってミルクやおっぱいは親しみのあるいつでも美味しいものなので
食事でも楽しく美味しいものだという体験を繰り返す事が大切なのです

消化酵素が多くなるこの時期はタンパク質の割合も少しずつ増やしていきます
お粥はあらつぶしの7倍粥(米1:水7)約70g、タンパク質食品は豆腐なら約30g、魚や卵黄は約10g程度、
野菜・いも類で約20gで全体で約100g程度の食事が目安です

赤ちゃんの胃の大きさは1歳まではだいたい200mlなので食事約100g+ミルク約100mlが目安
ですが、誰もが上手に食べられるわけではありません
特に酸味や苦みは繰り返していく事で美味しいと感じるようになっていきます
無理やりではなく、少しずつ食べられる量を増やしていきましょう
野菜のだしやカツオや昆布のだしで煮てマッシュ状(舌でつぶせる固さ)にしてあげましょう。
調味料はいりません

消化できているかはうんちで確認♪そのまま出てくるのは消化の練習中です
下痢は消化吸収能力に合わなかったサインなので食材や形態を確認してみてください

初期と同じで、量ではなく色々な種類の食材に触れさせる事で
アレルギーになりにくくなるとも言われています

今回は中期以降とアレルギーのお話です。。。



1回食
10時がめやす



食事+
ミルク100ml~
150ml



2回食
14時がめやす
(保育園等通っていたら夕方でもOK。
※19時以降にならないよう注意)



食事+
ミルク100ml~
150ml



1歳くらいまで胃の容量は約
200ml。
1回のマッシュ状の食事とミ
ルクで約200gが目安です。
(個人差があります)
※あくまでめやすです。形態や量は
口の中の発達等に合わせて調節を。