

おしゃべい食卓

第8号
2006年8月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

暑い夏、十分な水分補給をしましょう！

体の中の水分は、体重のおよそ半分から3分の2を占めます。体は各部位にある水分量を調節し、正常に機能できるようにしています。健康な成人では、普通の日常生活では、一日約〇・五から一リットルの水分を摂取する必要があります。しかし、発熱・激しい嘔吐や下痢の時、また高温の気候や激しい運動をした時など大量の汗が出ると、水分の喪失量は劇的に増加します。そのような場合十分な水分の摂取が必要になってくるのです。

特にこの湿度が高く暑い時期は、熱中症に気を付ける必要があります。熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、

熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんの四つに分けられます。この中で、「熱疲労」が、脱水による症状です。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。また、「熱けいれん」は、大量の汗をかいたときに水分しか補給しなかったために、血液の塩分濃度が低下して、筋肉に痛みをともなったけいれんがおこることです。その他の、「熱失神」とは、皮膚血管の拡張によって血圧が低下し脳血流が減少しておこり、めまい、失神などが起ります。顔面蒼白になって、脈が速く弱くなります。「熱射病」は、体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高くなります。要注意です。スポーツや日常生活における、熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。

「小国食育クラブ」小学生と交流！

7月18日に万成小学校の3・4年生10名といっしょに調理をする機会を得ました。5月に植えた野菜を収穫しての調理です。長雨の影響で豊作とは言えなかったものの、ジャガイモ、ピーマン、なす、トマト、きゅうりを使っての料理、鶏肉と野菜の重ね焼き、ピーマンの肉詰め、マーボなす、中華風サラダの4品出来ました。

野菜を洗って切ったり、フライパンで炒めたりと、てきぱきと子どもたちは動いていました。多少危なっかしい包丁使いも真剣に取り組みケガをありませんでした。後片付けも実に上手でした。そして自分で作った料理はおいしいのか、子どもたちは良く食べました。

小さい頃から体験をとおして学ぶ事の楽しさと重要性を再度確認することが出来ました。「食育クラブ」は、これからも食育活動をとおして子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。

(K)



万成小学校の児童といっしょに調理を楽しみました。

医食同源

長い梅雨があけたら、猛暑到来です。こんな日が続くと、体調が悪くなってきました。では、こんな時にはどんな食事を摂ればよいのでしょうか？夏バテ防止として、ビタミンB1、B2、クエン酸、ピタミンC、ナイアシンを多く含む食事が良いと言われています。ビタミンB1、B2を多く含む食品は、豚肉、枝豆、豆腐、納豆、うなぎ、いわしなど。クエン酸を多く含む食品は、酢、レモン、梅干など。すっぱいもの。ピタミンCは、トマト、枝豆、かぼちゃ、ゴーヤなど。ナイアシンを多く含む食品は、サバ、アジ、たらこ、豚レバーなどです。このような食品をみると、我々が昔から慣れ親しんだ食事が一番ということでしょうか。今日も汗を流して仕事をした後、枝豆と冷やっこをつまみに、冷たいビールを飲み、ごはんを豚しゃぶでおなかを満たし、デザートがトマトでしょう。トマトが赤くなると医者が高くなるそうです。