

暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。



～乳幼児の水分補給～

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分量が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。



みんな大好き！
野菜のおやつ

とうがんゼリー



カリウムを豊富に含むとうがんを、食べやすいゼリーにしました。そうめんやうどんなど塩分の多い麺類を食べることが増える夏。とうがんを食べて、体からナトリウム（塩分）を排出しましょう。

材料（子ども2人分）

とうがん	50g	水	100g
★砂糖	5g	りんごジュース	100g
ゼラチン	4g	☆砂糖	15g

作り方

- ① とうがんは皮をむいて1cmの角切りにし、★砂糖をまぶして10分置く。
- ② ボウルにゼラチンと水20gを入れて混ぜ、5～10分ほどふやかす。
- ③ ①を鍋に入れ、中火で10分煮る。（とうがんから水が出る。）
- ④ ③にりんごジュースと残りの水を入れて加熱し、80℃（沸騰しない程度）に温まったら②を入れて完全に煮溶かす。
- ⑤ ☆砂糖を入れて溶かし、火を止める。カップに注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2～3時間冷やす。

