

そあ食だより

2018年 8月号

文責 仙石

夏バテの原因



今年は例年よりも早く本格的な夏を迎えました。夏バテは高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

食事から夏バテ予防

- ・体を冷やさない食事
- ・酢や梅干しのクエン酸で疲労回復
- ・旬の野菜を食べる

*冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱ってしまいます。

美味しい夏野菜をたくさん食べて夏バテにならないように気を付けて元気に夏を乗り切りましょう。

● 噛む力をつける

噛むことは肥満防止や味覚の発達、脳の発達に繋がります。噛まなくても食べられるものをたくさん食べるとカロリーを多く摂取することになるため、肥満に繋がります。唇、顎、舌、頬の動きを発達させることで噛む力がついてきます。

● 噛むには口の準備が必要

- ① 指をなめたり、おもちゃをなめたり、口に乳首以外のものが入ることに慣れる
- ② 柵や机をかじったり、ひもを噛んだりすることで、前歯や歯茎を圧迫する感じに慣れる

● 顎の発達を促すには

- ① しっかりした体を作る
- ② 姿勢をよくする
姿勢をよくすると歯並びもよくなる
- ③ 舌を正しい位置にする
舌が口の上のほうにくっついている
- ④ 口を閉じて鼻呼吸
- ⑤ 口を閉じてよく噛む

夏の食材に触れる

～とうもろこし～

今年もとうもろこしの美味しい季節がやってきました。
とうもろこしはさつまいもの約 4 倍に当たる食物繊維を含んでおり、便秘の解消にいいとされています。



今年の初もののとうもろこしに、みんな興味津々でした。
皮をむいてみると、たけのこのようになかなか実が出てこず、苦戦していました。それでも匂いをかいだり手触りを確かめたり、とうもろこしのヒゲを面白がったりしながら1枚1枚むいていました。

赤しそ漬けをしました！

先月塩漬けした梅に 3. 4. 5 才児が赤しそ漬けを行いました。
赤しそに塩をかけてみんなで順番に揉み、アクを絞り出しました。
最初は黒っぽい紫の汁が出ていましたが、揉んでいくうちに綺麗な紫色になりました。さらにアク抜きが終わった赤しそに梅酢をかけ、鮮やかな赤に変化したしそを梅に漬け込みました。
しその匂いをかいで『ゆかりの匂いがする』と発見したり、紫から赤になるしその色の変化を不思議そうにしていました。

