


食育ママだより

令和5年7月
三輝ふれんず No.215
NPO法人食育ママ

ジメジメした蒸し暑い日が続いています。皆様、お元気ですか。
湿度が高くなると、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまいますので、気温はそれほど高なくても熱中症のリスクが高まってきます。
梅雨時の熱中症を防ぐには、**汗をかきやすい体づくりと、こまめな水分補給、湿度の高い日は換気や除湿、エアコンをつける、扇風機に当たる**などして、汗を上手に蒸発させるようにしましょう。



「良い汗」かいていますか！？



汗には体温調節という重要な働きをはじめ、いくつもの役割があります。夏本番に向け、今から汗をかける身体をつくっていきましょう。

♣汗の働き

- 体温調節 • 最も大きな役割。気温の高いときや運動をしたときに上昇した体温を下げる。
- 保湿作用 • 汗と皮脂が混ざり合った皮脂膜により皮膚の表面が覆われ、乾燥を防ぐ。
- 防御作用 • 汗は弱酸性なので有害な菌の繁殖を抑える。



汗の基礎知識

「良い汗」と「悪い汗」のちがい！

汗は血液からつくられ、ミネラルなど体に大切な成分はろ過して血液に戻す

—良い汗—

塩分などミネラルが少なく水に近い
サラッとしていて蒸発しやすいので
効率的に体温を下げる
雑菌が繁殖しにくくニオイにくい

良い汗のしくみ

- 汗腺が働いている
- ろ過機能が働いている

—悪い汗—

塩分などミネラルが多い
べたつきがあり蒸発しにくいので
体温を下げにくい
雑菌が繁殖しやすいニオイが強い

悪い汗のしくみ

- 汗腺が休んでいる
- ろ過機能があまり働いていない

「良い汗」を上手にかく方法は？

♣水分をたっぷり補給（一日の目安量）

食べ物から 1ℓ

飲み物から 1.2ℓ



基本はノンカロリーで
ノンカフェインの飲料



※暑い時、運動した時は、さらにプラスしましょうね！

♣良い汗をかきやすくする運動

ウォーキングやジョギング、ラジオ体操、ストレッチなど軽く汗をかく運動を習慣化する⇒汗をかきはじめるタイミングも早くなる。

♣暑さに負けない食生活のヒント

- 3食きちんと食べて、水分・ミネラル不足を防止する。
- 水分をためられる身体に。筋肉が多いと体内の水分も多くなり脱水状態になりにくい。筋肉のもと大豆・大豆製品・肉・魚

子ども食体験「キッズキッチン」が始まります！

米沢教室 8月27日（日）10時30分～13時

会場 置賜総合文化センター 3F調理室

募集対象 米沢市内の年長児から小学生 15名（保護者は見学）

参加費 お子様一人 3,000円（材料費・保険料含む）

※お申込みは、必要事項を記入の上、メールでお願いいたします。

詳細は、食育ママ HP チラシにてご確認ください。



❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。
皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
個人年会費一口3000円（一口以上）団体会員一口5000円（一口以上）



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索