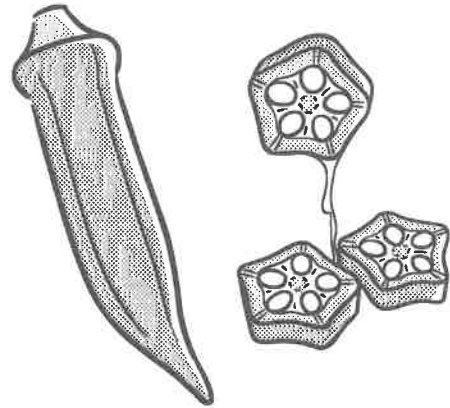


ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。

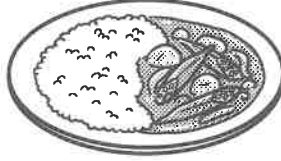
オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。

表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

いろいろな料理でオクラを食べよう



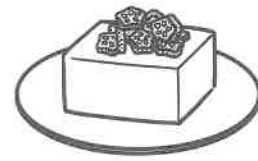
オクラ
納豆



オクラの
カレー



オクラの
みそ汁



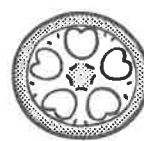
冷ややっこの
オクラのせ

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



多角オクラ

7月7日は七夕☆ 具たくさんそうめんをつくろう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上のにのせた、具たくさんそうめんがおすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくりまします。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

夏野菜からも水分補給



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。

生のままで食べられるトマトやきゅうりは、子どもたちのおやつにもおすすめです。

とり過ぎ注意

冷たい食べ物 飲み物



暑い季節は、ジュースやアイスなどの冷たいおやつを食べたくなります。しかし、冷たいものをとり過ぎると、胃腸を冷やし、胃腸や消化酵素の働きが悪くなって消化不良を起こすので、腹痛や下痢につながります。また、冷たいおやつには糖分がたくさん含まれているものが多いので、注意が必要です。

♡ [たのしくたべようニュース] de食育 ♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

オクラが実っているところや花などを紹介して、子どもたちの興味をひきます。

お・は・な・し

今日は、夏の野菜のオクラについてお話をします。

(①を指して) オクラは、こんな形をしています。こんな風に(②を指して)上に向かって実がなります。(③を指して) オクラには、こんな花が咲きます。

オクラは切ると(④を指して)星の形をしています。食べる時に見たことがあるかもしれませんね。そして、切ったオクラは(⑤を指して)納豆みたいにねばねばしています。

いろいろな料理でオクラを食べてみましょう。

トピック ブロッコリーが指定野菜に追加されます

農林水産省は、2026年度(令和8年度)から、国民生活にとって重要な「指定野菜」にブロッコリーを追加します。

指定野菜は、全国的に流通していて、特に消費が多く重要な野菜です。消費量の多い

キャベツ、だいこん、トマト、なす、ねぎ、たまねぎなど、14品目が指定されています。

新しい野菜が追加されるのは、1974年のばれいしょ(じゃがいも)以来、約50年ぶりです。

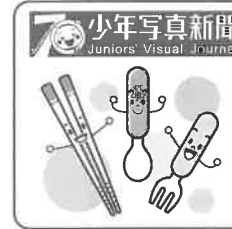
指定野菜(現在14品目)

キャベツ
きゅうり
さといも だいこん
トマト なす
にんじん ねぎ
はくさい ピーマン
レタス たまねぎ
ばれいしょ(じゃがいも)
ほうれんそう

2026年度から

特定野菜(現在35品目)

アスパラガス いちご
ブロッコリー えだまめ かぶ かぼちゃ
カリフラワー かんしょ(さつまいも)
グリーンピース(グリーンピース) ごぼう
こまつな さやいんげん さやえんどう
しゅんぎく しょうが すいか スイートコーン
セルリー(セロリ) そらまめ
ちんげんさい(チンゲンサイ) 生しいたけ なら
にんにく ふき みずな みつば メロン
やまのいも れんこん ししとうがらし わけぎ
らっきょう にがうり オクラ みょうが



たのしくたべようニュース

2024年(令和6年)7月8日発行 第478号付録
©少年写真新聞社2024年

株式会社 少年写真新聞社 ★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
〒102-8232 東京都千代田区九段南3-9-14(丸の内線)ビル
https://www.schoolpress.co.jp/ ※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

栄養バランスのよい食事やおやつで夏を元気に過ごそう

和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科 教授 藤澤由美子

梅雨が明けると、暑い夏が始まります。近年では最高気温が30℃以上となる真夏日が増える傾向にあり、暑さに慣れない時期は体調管理が難しくなります。夏は、旅行やその他イベントなどで外出することも多くなり、日常のリズムが乱れがちです。暑い夏を乗り切るには、食事の工夫が必要です。

バランスのとれた食事とは

わたしたちは、食事から必要なエネルギーや栄養素を過不足なくとることが重要です。しかし、食べ物にはそれぞれ特徴があり、すべての栄養素を含んだ食べ物はありません。したがって、いろいろな食べ物を組み合わせ、おいしく食べる必要があります。食べ物は、含まれている栄養素の役割や特徴によって3つのグループにわけられます。これらを組み合わせると、バランスがとれます。3つのグループは「エネルギーになる食品」(ごはん、パン、めんなど)、「体をつくる食品」(肉、魚、卵、大豆製品など)、「体の調子をととのえる食品」(野菜、果物など)で、すなわち、主食、主菜、副菜をそろえた食事が理想です。

夏にとりたい栄養素

暑い時期は、食欲不振で食事に偏りが出て栄養素不足が生じたり、発汗すると水分だけではなくミネラル分も失ったりします。夏には特に不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとる必要があります。

たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。毎食それらを使ったおかずをとるようにすることが大切です。ビタミンやミネラルは、野菜や果物に豊富に含まれます。特に、ビタミンB₁は疲労回復のビタミン

ンといわれ、野菜類にも含まれますが、うなぎや豚肉、大豆製品などの食品にも多く含まれます。にんにくやたまねぎなどには、ビタミンB₁の吸収を高める「アリシン」が含まれていて、一緒にとるとさらに効果的です。

バランスのよい食事やおやつを目指して

夏は暑さのために、冷たい飲み物を取りすぎたり、のどごしのよいめん類などの食べやすいものを選んだりする傾向にあります。まずは、ごはんやめん類などの主食に、たんぱく質が多いおかず(主菜)とビタミンやミネラルが豊富な野菜類(副菜)をそろえることを心がけましょう。副菜として汁物を添えると、水分、ミネラルの補給ができます。汗を多くかいた時には、スポーツ飲料や牛乳など、ミネラルも補給できるものを取りましょう。

夏は、ふだんできないことに挑戦してみましょう。年齢に合わせて、作物の栽培、調理の手伝いや準備など、一緒にできることを見つけましょう。例えば、ミニトマトを栽培して収穫したり、洗ってサラダに盛りつけたりと、自分がかかわった作業には、興味関心が高まり、おいしく食べるができます。旬の野菜は栄養価が高く、不足しがちな栄養素を補うことができます。食欲がない時は、香味野菜や香辛料を取り入れると食べやすくなり、夏野菜カレーなどもおすすめです。そのほか、そうめん、サラダチキンやゆで卵など、たんぱく質の多い食品とゆで野菜などをたっぷりのせてもよいでしょう。おやつづくりは、電子レンジなどを活用すれば子どもたちも参加できます。フルーツゼリーやフルーツポンチ、手づくりアイスバーなど、楽しくおいしい工夫で、夏を乗り切りましょう。

汗の働きを知って、 上手につき合みましょう

夏は暑さのため、たくさんの汗をかきます。汗は体温を調節するために大切な働きをしていますが、汗をかいたままにしておくと皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。汗をかいたら、こまめに拭くなどの適切な対応を心がけましょう。

汗と子どもの皮膚

子どもは体温の調節機能が未熟です。おとなよりも体の水分比率が高いため、汗をたくさんかくと体内の水分が失われて、熱中症の危険性が高まります。

また、子どもの皮膚は全体に薄く、皮膚を守る機能も未発達のため、汗などの少しの刺激でも皮膚のトラブルを引き起こすことがあり、注意が必要です。



汗をかいた時には



子どもは、外遊びの際などにたくさん汗をかきます。汗をかいた時には、そのままにせず、拭いたりシャワーで流したり、着がえをしたりして、皮膚を清潔な状態に保つようにします。そして、「汗をかいているから、タオルで拭こうね」などと声かけをし、子ども自身が汗の始末をできるように、自分で拭くことを伝えてください。

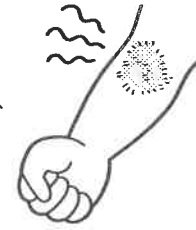
また、風呂上がりやシャワーの後には、乾燥を防ぐために、皮膚保湿剤を塗りましょう。

汗による皮膚トラブルに注意

汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かきこわしたりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がる時は、医療機関を受診しましょう。



あせも(汗疹)

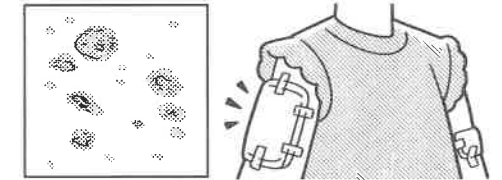
汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中でたまり、炎症を起こしたものです。頭や額の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。症状が軽い場合には、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようにすると治ります。しかし、あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、かきむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

とびひ

あせもや虫さされなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすると、水疱が破れて、中の滲出液が周りの皮膚につきまします。すると、そこにも感染して水疱ができ、あちらこちらに広がります。

感染力が強いため、家族や友だちなど、周囲の人にもうつってしまいます。水疱ができていたら、早めに受診しましょう。また、登園の際には、とびひの患部をガーゼで覆います。



水分補給をセットで考えましょう



夏場は汗をたくさんかくため、体内の水分が不足しがちです。子どもたちは遊びなどに夢中になると、水分補給を忘れてしまうことがあります。水分が不足して熱中症にならないためにも、汗をかく前(遊ぶ前)にしっかり水分補給を行い、汗の始末をする時にも、水や麦茶などを飲むことを習慣にします。

子どもには、日頃から遊んでいる途中でも時々休んで体を拭き、水分をとることを忘れないように伝えてください。

(1ページの続き)

め、汗を流すだけなら、石けんは使わずにシャワーで流すだけで十分です。

外出中など、すぐにシャワーを浴びることができない時には、ぬれタオルやウェットティッシュなどで、発汗したところを拭くとよいでしょう。汗でぬれた肌着をかわいたも

のにかえるだけでも、汗疹の発生を予防する効果があります。

ベビーパウダーは吸湿作用と皮膚保護作用がありますが、つけ過ぎるとかたまって汗孔を塞ぎ、皮膚トラブルを助長するので使い過ぎないようにしましょう。

今月の

掲示用写真ニュース活用法



汗をたくさんかく季節です。遊びや散歩の後の汗の始末についてお話しする時に、ご活用ください。



《おはなし》

(掲示用ニュースの②、③を隠しておく。

①を指しながら) このお友だちは元気に遊んで、汗をかいていますよ。

汗をたくさんかいた時には、どうしたらいいのかな? (②を指しながら) そうですね、タオルで汗を拭いていますね。汗をかいた時は、タオルやハンカチで汗を拭きましょうね。そして、(③を指しながら) 水も飲んでいきますよ。汗をかくと、体の中の水分が減ってしまいます。遊ぶ前や遊んでいる時には、忘れずに水や麦茶を飲むようにしましょうね。そうすると、元気に過ごすことができますよ。

トピック 子どもの水の事故を防ごう

7月25日は、「世界溺水防止デー」です。溺死は、1~24歳までの死因の上位10位以内に入っています。夏は、海や川などに出かける機会が増えます。そして毎年、海や川、プールなどでの水の事故が報道されます。幼児のうちでも、5歳以上になるとより活動的になるため、自然の中での水の事故が増加しています。警察庁の「令和5年夏期における水難の状況」によると、中学生以下の水難事故の発生件数は49件に上り、水難者は106人(死者・行方不明者は16人)でした。その内訳を見ると、未就学児童は17人、小学生は62人、中学生が27人となっています。

発生した場所別に見ると、河川は10人、海は3人、湖沼地は2人、プールは1人でした。行為別でもっとも多いのは、水泳の7人、次いで水遊びの6人でした。

子どもを水の事故から守るために

- 海や川などで遊ぶ場合は天候に十分注意し、情報をよく確認します。
- ライフジャケットを着用させます。ライフジャケットは、それぞれの年齢に合ったものを選び、幼児には、股下ベルトのあるものを選ぶようにしましょう。また、おとももライフジャケットを必ず着用しましょう。
- 足場が悪いところでは、脱げにくく、滑りにくい靴を履かせます。
- おともと一緒に行動しましょう。少し離れた場所で見守るというよりも、子どもに必ずつき添うようにします。また、子どもたちにも、一人や子どもだけで、川やため池などの水辺には行かないように、日頃から話をしておきましょう。

少年写真新聞
Juniors' Visual Journal

ほけんニュース

2024年(令和6年)7月8日発行 第485号付録
©少年写真新聞社2024年

株式会社 少年写真新聞社
〒100-8232 東京都千代田区九段南3-9-14HF九段南ビル
https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

汗の役割と汗による皮膚トラブル

東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵

「汗」といって、暑い時にかく汗(温熱性発汗)、緊張した時の「冷や汗」や「手に汗握る」時の汗(精神性発汗)、辛いものを食べた時に顔や頭にかく汗(味覚性発汗)があります。

本稿では、温熱性発汗について記します。

汗腺の数と汗の役割

汗は、皮膚の中にある汗腺でつくられます。汗腺の数は、年齢や人種による差はなく、200~500万です。ただ、すべての汗腺が発汗しているわけではなく、一部の汗腺(能動汗腺)のみが働いています。能動汗腺の数は、ロシア人では189万、日本人は230万、フィリピン人は280万と、暑い国で生活するの方が多くなっています。また、乳幼児期(生後1~2年)を暑い環境で過ごしたかどうかで、能動汗腺数が決まるといわれています。

汗腺でつくられた汗は、皮膚の小皺の溝にある汗孔から体表面に出され、小皺を通過して広がり、蒸発していきます。汗が蒸発する時に体表面の熱を奪うので、体温を下げるように働きます。

発汗に伴う皮膚トラブル

体の小さい子どもは、狭いところにたくさん汗腺が存在することになり、汗をかくことに伴うトラブルが多くなります。

汗は皮膚の奥、真皮(毛細血管、リンパ管、神経、汗を出す汗腺も通っている表皮の下にある層)にあるエクリン腺(ほぼ全身の表面に存在している汗腺)でつくられ、汗管(汗が通る細い管)を経て、汗孔(汗の出口)から体表面に出されます。多量の汗をかくと、この汗管が閉塞し、汗疹(あせも)になります。汗疹は、汗管の閉塞する部位により、3

つに分類されます。

汗孔付近の汗管が閉塞しているが、炎症(赤身)を伴わないものを「水晶様汗疹」といいます。

表皮内の汗管が閉塞し、炎症を起こすと、軽度のかゆみを伴う1~2mm大の赤い発疹や小さな水疱ができます。これを「紅色汗疹」といい、一般的に「あせも」といわれています。さらに深いところで閉塞が起こると、深在性汗疹となります。深在性汗疹では、正常皮膚色~蒼白色の丘疹が多発します。

汗疹を放置すると、かゆみでよく眠れず睡眠不足につながります。かき壊して、そこに細菌感染を起こすと、膿疱性汗疹や伝染性膿痂疹(とびひ)になることがあります。

汗疹の治療

皮膚の発赤やかゆみがない汗疹は、数日で自然治癒するので、特別な治療は必要ありません。皮膚の発赤やかゆみを伴う時には、炎症に対してステロイド外用薬、かゆみに対しては内服の抗ヒスタミン薬が処方されることがあります。

汗をかいた時は

発汗過多の原因となる高温多湿の環境を避け、エアコンや扇風機を使って涼しく過ごすことを心がけます。1日数時間だけでも効果はあります。また、衣服の着せ過ぎや衣類と皮膚の摩擦の有無にも気をつけましょう。

汗をかいたら入浴やシャワーで皮膚を清潔にし、汗をそのままにしないことも大切です。頻回のシャワーは効果的ですが、石けんを使い過ぎると皮膚のバリアー機能障害を招くた(4ページへ続く)