

え～よ～だより (栄 養)



【福知山産】

小松菜・ほうれん草・青葱・いちご・さつまいも
胡瓜・トマト・ピーマン・茄子・南瓜・玉ねぎ
★お米は地元地域や舞鶴の農家から購入しています。

🍉 今回のえ～よ～な食材はスイカ(西瓜/すいか)です 🍉



スイカは本来はウリ科の野菜なんですが一般には果実類に含まれます。

スイカにはその果実の大きさによって大玉種と呼ばれるものと小玉種と呼ばれるものがあります。

中の果肉の色は一般的な赤いものだけでなく、黄色いものやオレンジ色のものなどもあります。

実の90%以上が水分。そのまま食べてもおいしいですが、塩をかければ水分と同時に塩分も補給できる為、熱中症対策、夏バテに効果があると言われています。塩をかけると甘みも増したように感じますよね。

スイカに含まれるカリウムは果肉や種子に多く含まれ、疲労回復や利尿作用があり、体のむくみをとってくれ、夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果があります。

赤い色はカロテンとリコピンによるものでカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用、リコピンは、活性酸素を減らす働きがあり、老化予防に効果的と言われ、更に呼吸器系の免疫力を高めるともいわれています。

スイカは冷やし過ぎると甘味が弱まり美味しさが半減してしまいます。丸のままのスイカは風通しが良く、比較的涼しいところに置いておきましょう。カットされた物は傷みが早いので冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

中央が甘く8℃から10℃くらいがいちばんおいしく感じられます。とはいえ、食べすぎはお腹を冷やしてしまうので注意してくださいね。



大人も要注意！ 『手足口病』



その名のとおり、手のひら、足の裏、口の中に痛みを伴う発疹が現れる夏風邪です。また、子どもより大人の方が症状が重く出やすいことが特徴です。感染して3～5日で水疱性発疹が出ますが、発熱は3割程度で、あまり高熱が続くことはありません。

◎その症状、手足口病かも!?

夏期に次のような症状が見られたら、勝手に判断せず早めに医療機関を受診しましょう。

- 口内炎が出来ていたり、手や足にもうっすら発疹のようなものが出ている
- 口の中が痛く、熱がある
- なんだかよくわからない発疹が、手足や他の箇所に見られる
- 風邪の前触れのような悪寒がある
- 全身がだるい
- 関節痛や筋肉痛を感じる

◎手足口病に大人がかかるケースで最も多いのは、

自身のお子さんがかかり、そこからもらうというパターン。

お子さんがかかった後にこれらの項目のうち一つでも当てはまれば、かかっている確率が高いといえます。

◎手洗い、うがいは念入りに!!

予防するには、かかった子どもの看病をする際に感染しないよう、十分気を付けることと、良質の睡眠を十分に確保し免疫力を高めましょう。

基本的に「飛沫感染」ですから、かかった人の唾液などが口の中に入らなければ感染を防ぐことができます。

すべての風邪予防に言えることですが、やはり手洗い・うがいは念入りに行ってください。



飛沫感染



★口内炎がひどい時は、食事や飲み物を受けつけなくなり、脱水症状を起こす事もあります。
8月は夏本番！まだまだ暑いので水分はしっかり取って下さいね。