



まだまだ厳しい暑さが続きます。

暑が続くと食欲が衰え、体が疲れやすくなります。冷房などであまり体を冷やしたり、冷たい飲み物を飲みすぎたりせず、十分体を動かして、バランスの摂れた食事をとるなど、体調管理に気を付けましょう。



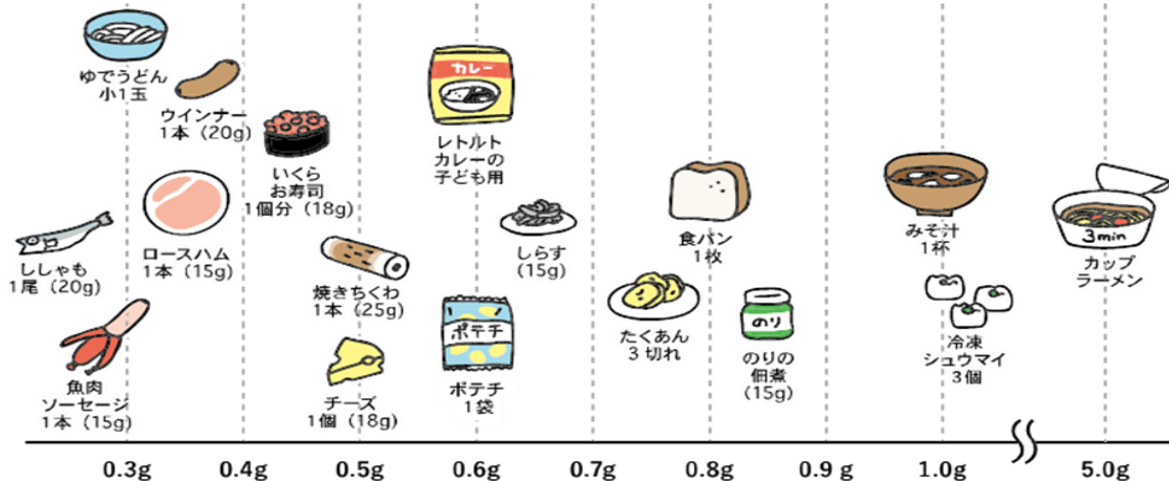
## 塩分の摂りすぎに注意しましょう！

熱中症予防には、塩分の補給が必要だといわれますが、子ども1日あたりの塩分摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。普段の食事は必要以上に味を濃くせず、塩分を摂りすぎないように心がけましょう。

### ★減塩のコツ

#### 1.食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう。

パッケージの  
栄養成分をチェック



#### 2.食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう。

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしないで味わいましょう。脂ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。

#### 3.出汁を上手に活用しましょう。



煮物や汁物の減塩では出汁を効かせるのがポイント。昆布やかつお節で出汁を取るのが理想ですが、市販の「出汁パック」でも食塩が入っていないものならOKです。いつも同じ出汁を使えば、子どもにとって食べ慣れた風味を感じながら、薄味で食べることができます。