

しい運動を行っているアスリートでもスポーツドリンクを薄めて飲むと聞いています。また、市販の塩タブレットは表示されている成分を見ると、「砂糖、ブドウ糖、塩…」と表示されています。塩分だけでなく、糖分も同時に摂取していることとなります。せっかくの熱中症予防が、逆効果になることもあるのです。今は、情報化社会なので、「熱中症予防」という情報だけに流されなないようにしたいですね。

- 免疫力を高めるためには、3食をしっかりと摂ることに加えて、睡眠をしっかりと摂ることが、大切だと思います。もちろん運動も大切です。例えば、朝はみそ汁（発酵食品）の朝ご飯を食べてはどうでしょうか。塩分の補充にもなります。昼食は、給食です。学校給食は栄養価も高く、おかずの品目も多いです。また、十分に塩分も補充されます。そして、家庭で夜、しっかりと質の高い睡眠をとること。いまは、コロナのこともあり、運動不足になりがちのところもありますので、運動も心掛けたいです。
- **「かあちゃん、ビックリ」**という言葉で、熱中症対策の食材を説明しています。「か」は、カリウムです。トマト、スイカなど、夏の野菜に多く含まれる栄養素です。「ビ」は、ビタミンです。豚肉、キュウリ、トマト、大豆など。多くの食品に含まれます。「ク」は、クエン酸です。レモン、ピーマン、梅干しが代表でしょうか。このように夏野菜は、熱中症予防にも効果があるのです。こうした食品を熱中症対策として積極的に摂ることを心掛けるとよいですね。
- 親子でみそ玉を作っておくのも面白いですよ。お湯を注ぐだけで、みそ汁が出来上がります。具材を工夫してみても楽しいですよ。

#### 4 保護者の皆さんや子どもたちへのメッセージ

- 保護者の皆さんも自分の体の健康を守ってほしいし、さらに食生活が、家族の健康を守っていることを意識してほしいです。食品成分を確かめることや地元産の食材（生産者が見えるもの）を使うことなども考えてほしいです。かけがえのない子どもたちの命を、食で支えていることを忘れないでほしいです。
- 子どもたちには、「ご飯が当たり前に出てくるわけじゃない。」ということを感じ、感謝の心をもって食事に向かってほしいです。家で食べるものを、自分で作ることも大切です。
- 自分の命を自分で守るということは、食にも当てはまります。「自分で考えて、決めること」が、「生きる力」につながると思います。これから子どもたちはもっと情報が多くなっていく時代を生きることになります。情報を自分で選択する力も大切だと思います。

「お弁当の日応援団 IN瑞穂」  
代表 麓 英里（ふもと えり）さん