

夏バテ防止に

「う」の字の「う」食べ物

わたしたちの体は、体温を調節するために、常に発汗作用を行っています。

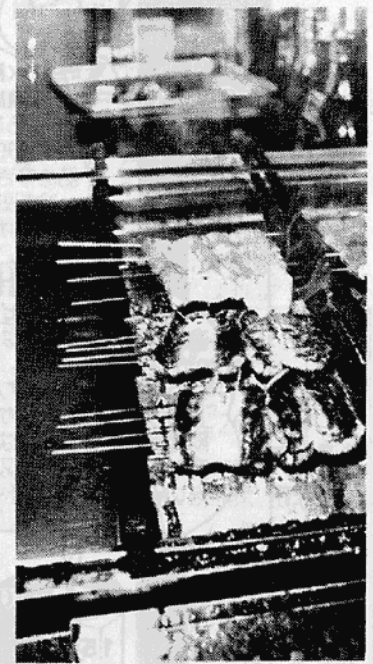
とくに夏は、これといった汗をかかなくても、一日に九百ccにもぼる水分が、わたしたちの体から蒸発するといわれます。このときの「蒸発熱」が体温を奪い、調



節作用を果たすのですが、同時にそれなりのエネルギーを使います。ですから、発汗作用が激しいと、その分よけいに疲れ、夏バテの原因にもなります。

夏バテは、やがて体力の衰えにつながるので、そうならないうちに回復させるのが、健康保持の秘訣です。それには、夏の食生活をどう工夫するかが大切なポイントになります。

ところで、日本人は昔から、夏の土用の丑(うし)の日にウナギを食べる習慣があります。また夏の暑い間は、ウメボシやウリを好



んでよく口にします。

ウナギは、たんぱく質や脂肪、ビタミンAを多く含む「スタミナ源」として重宝がられ、ウメボシは食欲を増進させ、新陳代謝を活発にする働きがあるといわれています。

夏バテ防止に「う」の字のつく食べ物——わたしたちの祖先が生

んだ、すばらしい「生活の知恵」といえます。

また、食品では、でんぷん質より脂肪分を多くとるように心がけたいものです。

そのためには、毎日の食卓に小出しのできる酢やウメボシ、サラダオイル、ゴマ油などを常備しておくとよいでしょう。



子供に、どのように小遣いを与えるか——これは、しつけの重要なテーマの一つです。子供は、小遣いを通して、



自主性を育てる配慮を

小遣い

お金の価値はもとより、上手な使い方など、いわゆる金銭感覚を身につけていきます。と同時に、自分の生活を自分で「管理」するうえで必要な自

う。毎日、少しずつ小遣いを与えるのは、子供にとっても計画の立てようがなく、その日暮らしのような浪費ぐせをつ

主性や計画性も養われます。その意味では、小遣いは、子供自身が自分の欲望をコントロールしながら、自らの選択のもとに自由に使えるようにしてあげるのがよいでしょう。

けてしまうことにもなりかねませんので、その点は気をつけましょう。そうはいいまでも、小遣いの「自主管理」は小学校三年生ぐらいからで、それまで

は、お母さんがそのつど与えるなり、欲しいものを買ってあげるのがよいでしょう。小学校も三、四年生になると、「月給制」や「週給制」による予算生活を送らせるのが、子供のしつけの点からも、よい効果を生みます。使い方については、あまり細かいことまで差し出がましく干渉しないで、自主性を育てるように配慮をしながら、上手なお金の使い方と貯蓄の大切さを理解させるようにすることが大切です。

うちの子も よその子も
明日の郷土の にない手です
そろって すこやかに 育つよう
みんなで 力をあわせましょう



〔日光市青少年問題協議会〕