

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 8月号
令和4年8月10日発行

暑い毎日が続きますが、皆様、お元気でしょうか？
8月7日は、立秋でした。二十四節気においては「秋」が始まったこととなります。

お子様たちの夏休みも半分以上が過ぎましたね。9月からの新学期に備え「早寝」「早起」「あさごはん」のリズムを取り戻して下さいね。



まだまだ暑い日が続きますが、ご家庭でも、引き続き、手洗い・うがいなどのウイルス対策はもちろん、熱中症や脱水症状の対策も十分にご注意ください。

◎夜遅くまで起きて、ゲームなどしていませんか？

夜型のお子様は、脳の中のいろいろなバランスが崩れ、言葉の遅れ、情緒不安定。自律神経の乱れ、低体温による体調不良・・・などが見られます。
夜遅くまで起きて、ゲームなどをしているとお子様の身体や脳に良いことなど一つもありません。



◎トランス脂肪酸

サクサクしたお子様が大好きなクッキー、ケーキ、マヨネーズ、ドレッシング、コーヒーフレッシュなど、様々な食品にトランス脂肪酸が含まれています。

↓
人工的な物質であり、人間の体の中で正しく働きません。心身に様々な健康問題を招きます。

お菓子の箱の裏、袋の裏などの原材料を見て、マーガリンとかショートニング、植物油脂、加工油脂の表記のある物は極力さけてください。

名称	クッキー
原材料名	小麦粉（国内製造）、マーガリン、砂糖、鶏卵加工品（鶏卵、砂糖）、全粉乳、食塩/香料、乳化剤、着色料（カロテン）、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む）
内容量	210g（個装紙込み）

全米では使用禁止が決まった有害物質です。デンマーク・スイス・オーストラリア・カナダ・・・などの国でも規制措置がとられています。



特に、おなかに赤ちゃんがいるママはなるべく避けてください。