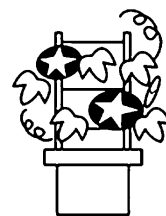


給食だより特集号

— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

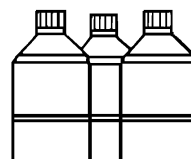
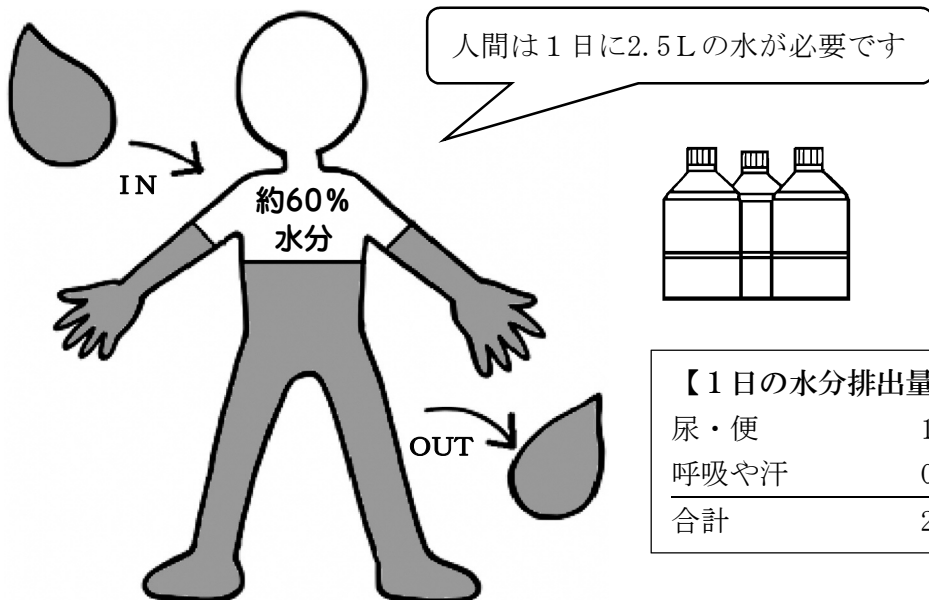


夏の水分摂取について考えよう

学校が再開して、ひと月が経ちました。日常生活リズムは戻りましたか。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。汗をたくさんかくこの時期は、いつも以上に水分の補給が大切になります。食べ物や飲み物に気を配り、適切な水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう。

からだと水の関係

体内の水分は、約60%をしめています。暑い時には汗をかいて体温調節をしています。汗などで水分がわずか2～3%失われると、体は「のどが渴いた」と注意警報を発します。もし、汗をたくさんかいたまま水分補給をしなければ、脱水症状を起こし、熱中症になってしまうことがあります。脱水による健康障害を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。



【1日の水分摂取量】	
食事	1.0 L
体内で作られる水	0.3 L
飲み水	1.2 L
合計	2.5 L

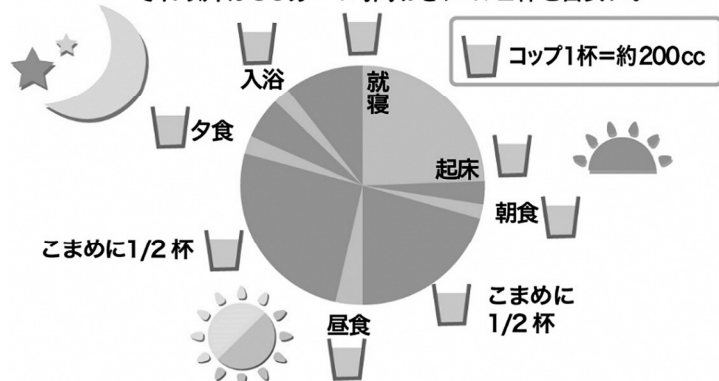
【1日の水分排出量】	
尿・便	1.6 L
呼吸や汗	0.9 L
合計	2.5 L

(参考) 厚生労働省「健康のために水を飲もう講座」ポスター

水分補給のポイント

①水分補給は「こまめに、少しずつ」

起床時、毎食事時、入浴時、就寝時にコップ1杯、それ以外は30分～1時間おきに1/2杯を目安に。



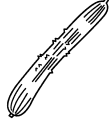







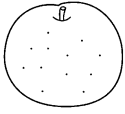
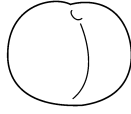
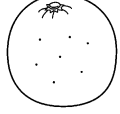
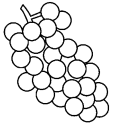
1日に必要な水分は2.5Lですが、発汗の多い夏は、多く摂取することが必要になります。特に、屋外での活発な活動時では、1時間に1L以上も汗をかくこともあり、失った分の水分を補給する必要があります。ただし、一度にたくさん飲むことはやめましょう。少量ずつ頻りに飲むことで、体内の水分量が安定し、代謝が活発になります。のどが渴いたと感じる前に、コップ一杯をひと口ずつゆっくり飲みましょう。

②積極的に食べよう「食べる水分補給源」

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含んでいます。夏野菜など旬の食材を上手に利用して水分を補給しましょう。



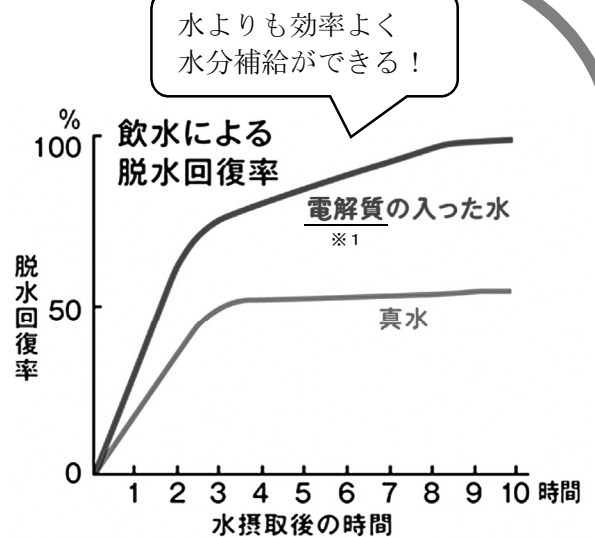
食べて 水分補給

 きゅうり 95%	 トマト 94%	 ゴーヤ 94%	 ズッキーニ 94%
 なす 93%	 ピーマン 93%	 オクラ 90%	 すいか 89%
 なし 88%	 もも 88%	 オレンジ 86%	 ぶどう 83%

※野菜・くだもの水分量（100gあたり）

③スポーツドリンクを上手に活用

運動などで多量の汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。スポーツドリンクには、糖質や汗で失われる塩分（ナトリウム）、カリウムなどの電解質が含まれています。真水を飲んだ時より、糖質や塩分を含んだ水を飲んだ時の方が、体内の水分吸収が速やかになり、汗で失われた水分をより効率的に補給できます。運動時間が長い場合や、多量に汗をかく場合は、スポーツドリンクが有効です。ただし、普段の水分補給でスポーツドリンクを水代わりに飲んでしまうと、糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。



★スポーツドリンク・ジュースを飲む時の注意点★

①水やお茶代わりにしない。

のどがかわいたらお茶か水を飲みましょう。

②食事の前に飲まない。

糖分が先に胃に入ると満腹に感じるので、食事がきちんととれなくなります。

③冷やしすぎない。

冷やすと甘みは感じにくくなります。飲み過ぎに注意しましょう。

意外と糖分を多く含んでいます。
飲み過ぎに注意しましょう。



④飲む量を決める。

コップ一杯のジュースには、砂糖が約20g入っています。甘い飲み物を飲む時は、少量を飲むようにしましょう。

⑤買う時は表示を見る。

「甘さすっきり」は、糖分ゼロではありません。100%ジュースや清涼飲料水にもたくさんの糖質が含まれています。