



食育だより

令和4年度7月号
船橋市立八栄小学校

☆熱中症を防ぐ水分補給

例年より早く、厳しい暑さが到来しました。熱中症予防に欠かせない「水分補給」について紹介します。

《たくさん汗をかく時のこまめな水分補給のポイント》

Q.1回にどのくらい飲めばいい？

A.200ml（コップ1杯）程度

※一度にたくさん飲めないときは、少しずつ、よりこまめに飲むよう意識しましょう。



Q.どのくらいの間隔で飲む？

A.15～20分おきを目安とします。

Q.運動をする時に気をつけることは？

A.運動を始める約30分前にも、200～500ml程度の水分を補給しておきます。

～スポーツドリンクについて～

運動時や大量に汗をかく時は、汗で失った塩分を補給するために適しています。ただ、糖分も多く含まれている点で注意が必要です。大量に飲むことが毎日続くと、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。塩分の補給は食事や軽食も併せて上手に行いましょう。

☆「のどがかわいた」と感じるのは、体の水分量が少なくなり、脳から信号が出されているからです。つまり、脳が信号を出した時はすでに脱水が始まっています。のどがかわく前に、水分を補うことが大切なポイントです。

～室内で過ごす時も要注意！～

作業や遊びなどに集中すると、水分補給を忘れがちです。また、屋外にいる時と比べ、のどがかわきを感じにくいことがあります。休憩のタイミングを決めるなど、意識して水分をとりましょう。

☆食事の水分は、汁物はもちろん、ごはんやおかずにもかなりの量がふくまれています。食事は水分補給という大事な役割も担うので、夏休みに入ってから、1日3回の食事を続けましょう。



☆間食（おやつ）のとり方を考えよう

家で過ごす時間が長くなる夏休み。この機会に、間食のとり方についても見直してみましょう。

①時間を決めて
食べる



だらだら食べると、その後の食事にも影響します。食事がしっかりとれないと、夏ばての原因にもなります。

②不足しがちな栄養素を
とる

・乳製品＝カルシウム
・くだもの＝ビタミン
食物繊維
など

③食べ過ぎないように
工夫する



個袋を用意することや、先にお皿に取り分けておくことが効果的です。