

食育だより

令和6年5月
船橋市立習志野台中学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。この時期は、忙しい4月を過ぎし、疲れが出やすくなりやすいと思います。2~3年生は新たな学年になり、1年生は中学生になってから初めての給食がスタートして1か月が経ちました。慣れないことも多く、給食の場面でも、配膳・下膳ともに大変だったかと思いますが、みなさんの協力のおかげで、スムーズになってきました。これからも、よろしくお願ひします。

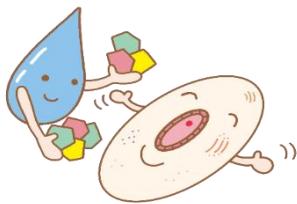
水分補給をしっかりしましょう！



5月になりました。少し気が早いと思われるかもしれません、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、特に気をつけたい熱中症対策は水分補給です。

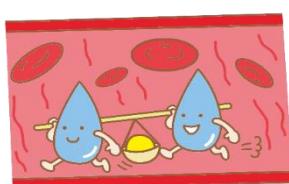
水は体内でこんな働きをしています

体内の生化学反応に関わる



食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて細胞内で利用されます（代謝）。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水に溶けた状態で行われます。

栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまで、くまなく行き渡っています。

体温調節



水は「比熱（質量1gの温度を上げるために必要な熱量）」が高いため、温まりにくく、かつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

水の必要量は？

成人の体内の水分は尿や便、汗として排出、また呼気や皮膚から自然に蒸発し、1日約2.5L失われているとされます。摂取する水分は食べ物から約1L、体内で代謝される際に生成される水分が約0.3Lなので、残りの約1.2Lを飲料水として必要とします。これはあくまでも目安量で、必要量はそのときの状況（天候や活動量）によって変わります。また、わたしたちは、比較的水分含有量が多い米飯や麺を主食として食べる傾向があるので、ある程度食事からも水分を摂取しています。スポーツなどで、たくさん汗をかいたときは、運動前後の体重差が汗の量になり、減った量（発汗量）の7~8割程度の補給が目安とされます。運動前後で、体重測定してみると、自分の体のコントロールに役立つと思います。