

しょくいく 食育だより 7月

令和6年6月28日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

すいぶんほきゅう 水分補給について

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温や血液、体液の濃さを調整しています。また体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。熱中症予防のために、水分補給を心がけましょう。

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

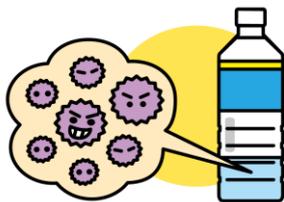
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

飲み物やお菓子の砂糖の量に気を付けよう！

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、ジュースなどの炭酸飲料やアイスクリームには、砂糖が多く含まれています。とり過ぎると肥満やむし歯などの原因になります。ジュースはコップに入れて飲むなど量や回数を決めて、とり過ぎないようにしましょう。

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|
| <p>炭酸飲料</p> <p>1本当たり 約54g</p> | <p>果実飲料</p> <p>1本当たり 約51g</p> | <p>アイスクリーム (ラクトアイス)</p> <p>1個当たり 約19g</p> | <p>氷菓</p> <p>1個当たり 約17g</p> |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|

3gのスティックシュガー
約18本分も含まれています。

夏の飲み物

