

School lunch news

2019 - JULY

上手に水分補給をしましょう！

私たちの体の 65～70%は水分です。この水分は、汗をかくことによる体温調節や、血液や細胞での重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分を補給しなければ、熱中症などを引き落こして、命に危険が及びこともあります。

★食事から★



水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、三度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲みすぎは避けましょう。



ペットボトル入りの甘い清涼飲料の飲みすぎに注意しましょう！

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねません。糖分の多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、小量ずつ飲むようにしましょう！

☀️ 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しづつこまめに飲みましょう。



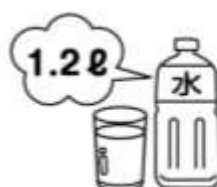
何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。

