

School lunch news

2020・JULY

夏を元気に過ごすための体づくりを

with コロナで初めて迎える夏の季節

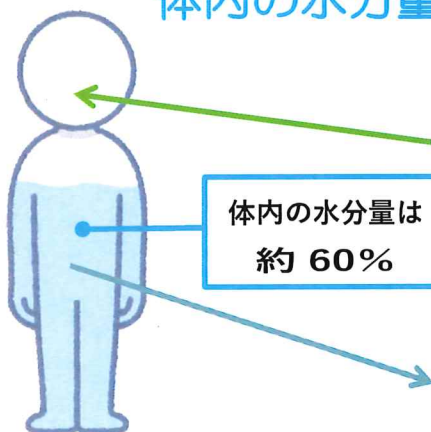
急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れてないため、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりします。熱中症や夏バテにならないように注意が必要です。



体内での水の働き

- 食事に含まれる栄養素を吸収しやすい形に溶かす
- 体内の物質を細胞まで運搬する
- 汗をかいて体温の上昇を防ぐ

体内の水分量と出入り



〈入〉
飲料…1200ml
食品…800ml
代謝水…300ml

〈出〉
尿…1300ml
汗・呼吸など…900ml
便…100ml

水分補給のポイント

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時には、もう体は水分不足になっています。また、マスクの着用により加湿されるため、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。



1日あたり1.2リットルを目安に少しずつこまめに飲むことが大切です。



水分を摂取してもそれが体に浸透するのに20分ほどかかります。また、一度にたくさんの水分を摂っても、体はうまく吸収することができません。つまり、水分はこまめに少しずつ、のどが渇いたと感じていなくても意識的に摂ることが大切です。

運動をして大量に汗をかいた時は・・・



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は、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。