



# 食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 7 月号

水遊びが楽しい季節となりました。暑い日は心地よい冷房の効いたの室内や海・プールで過ごすこともあります。一見、どちらも涼し気ですが…。実は、涼しい室内や水の中にも脱水を引き起こすことがあります。子どもたちに小まめな水分補給をお願いします。



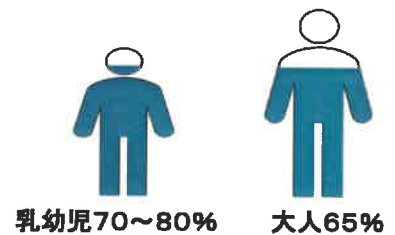
## 生命維持に不可欠な『水』…

「のど渴いたー。」と言える子、水分補給よりも遊びを優先する子、夢中になるとのどが渴いていることに気づかない子。

うちの子はどのタイプ…?

代謝が盛んな子どもは、暑い環境下で失われる水分量(汗など)が多く、大人よりも容易に脱水症を引き起こしてしまいます。

〈体重に占める水分量〉



## 熱中症予防 水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



牛乳やジュースは消化に時間がかかるので、普段は水やお茶を飲みましょう。

ミネラルや糖を含むイオン飲料はたくさん汗をかく時に飲むようにし摂りすぎに注意します。



一度に大量には飲まず、数回に分けゆっくり飲みましょう。



運動の前後には小まめに水分摂取を心がけましょう。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

