



食育だより

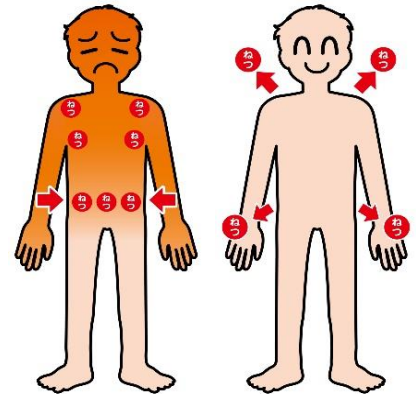


令和3年7月2日発行 No.4
ひたちなか市立勝田第二中学校
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑くなってくると心配なのが熱中症です。熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。

予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが大切です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は、涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

一度熱中症になると、再発しやすくなるともいわれます。日頃から、上手に水分補給をして熱中症を防ぎましょう。



のどがかわく前に 水分をとろう！

「のどがかわいた」と感じるのは、水分が足りなくなっている合図です。のどがかわく前に、こまめに少しずつ、30分～1時間おきにコップ1/2～1杯位の水分をとるようにしましょう。

どんな飲み物でも良いの？

<普段、教室で過ごしているような時>

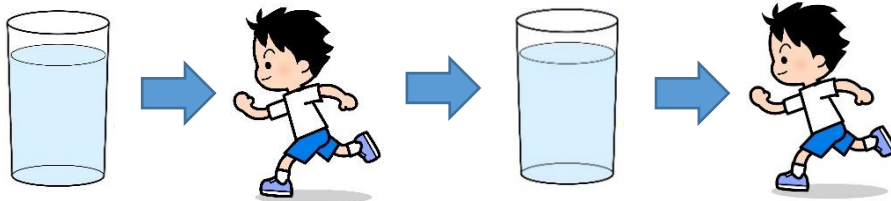
塩や糖が入っていない水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。コーヒーやウーロン茶のようにカフェインを含む飲み物は利尿作用があるので、水分補給にはあまり適していません。



<1時間以上続けて運動を行う時、激しい運動を行う時、たくさん汗をかく時>

水分と一緒に塩分も失っている状態なので、水と一緒に塩を補給しましょう。

0.1～0.2%の塩分（500mlの水に塩0.5～1g位）を含んだ飲み物をこまめに飲みましょう。



量：1回に200～250ml

飲み物の温度：5～15℃

塩分濃度：0.1～0.2%

※ 運動開始から15分ごとの補給が適しています。

市販のスポーツドリンクなどを利用するのも良いですが、甘すぎるものはかえってのどが渇いたり疲れたりするので注意が必要です。

食事からも水分補給

食事からも水分を補給することができます。特に、旬をむかえる夏野菜や果物はまさに「食べる水分補給源」です。トマトやきゅうりは90%以上も水分を含んでいます。

さらに、食事からは水分だけでなく、汗と一緒に失われるミネラルや、夏バテを予防するビタミン類もとることができるので、一石二鳥ですね。

食事の直前に飲み物をたくさんとってしまうと、水分でお腹がいっぱいになってしまって食事が食べられなくなり、栄養のバランスが崩れやすくなります。また、冷たい飲み物を一度にたくさん飲むと、お腹の調子が悪くなることもあります。

休日などに、朝食と昼食が兼用になったり、食欲がないからと欠食したりすると、必要な栄養素だけでなく水分も不足するため、規則正しく1日3食をバランスよく食べる事も熱中症予防には重要です。

