



食育だより

令和4年6月1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＞



気温も湿度も高くなるこれからの季節は熱中症にならないように注意が必要です。

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

誰にとっても重要!水分補給

体のおおよそ60%が水分です。
なぜそれほどの水が必要なのでしょう。

体内の水の役割

- ① 溶解作用：水には、物質を溶かす作用があります。私たちの体内で起こっている化学反応は、栄養素が水に溶けた状態で進められることから、溶かす水がなくなった場合は、化学反応が起これなくなってしまいます。
- ② 運搬作用：水は物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を届けたり、不要な物質を受け取り排泄したりします。
- ③ 体温調節：寒いときには、温めた水が体内をめぐることにより急激な体温低下を防ぎます。また、暑いときには、汗をかくことで皮膚表面を濡らし、濡れた表面に風が当たったり、皮膚の下の血液を冷やしたりすることで、体温を低下させます。



体内の水には、上記の3つの役割があるため、体温調節だけに水が使われると、溶解作用と運搬作用はスムーズに仕事ができなくなってしまいます。

そのため、体内の水分量が少なくなると、口渇感(のどが渴いたというお知らせ)を起こして飲水を促します。

また、体内の水分量が少なくなり、溶解作用と運搬作用の機能が低下すると(脱水が体重の3%以上)、動いたり、考えたりできなくなる等の症状を起こすとともに、体温が上昇します。

体に現れる主な脱水症状

黄色信号：のどが渇く

赤信号：強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、

汗が出なくなってきたり、頭が痛くなったり、イライラしたりする。

体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。



水分は、食事や飲み物から補給することができます。

水分補給のポイントはのどが渇かないように定期的に水分を補給することです。

長時間の運動や、大量の発汗があるときには、体内から水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクなどを飲みましょう。

体内の水分は尿でも確認できます。体内の水分が足りなくなると、尿の量を少なくすることで対応します。不要な物質を少量の尿で排泄することになるので、物質の濃度は濃くなり、尿の色も濃くなります。

色の濃い少量の尿が排泄されるときには、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。

水分補給は「こまめに少しずつ」

水分補給は大事ですが、一度にたくさん飲むのはやめましょう。腸が一度に吸収できる水分量には限界があり、「がぶ飲み」をすると、大半が吸収されないで排泄されてしまいます。少量ずつ頻繁に飲むと、体内の水分量が安定し代謝も活発になります。

のどが渇いたと感じる前に、コップ1杯を、ゆっくりと飲みましょう。

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しやすくなります。

規則正しく1日3食をバランス良く食べることが重要です。

出典：文部科学省「中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり」、群羊社「食育早わかり図鑑」第2巻

起床時、毎食時、入浴時、就寝時にコップ1杯、それ以外は30分～1時間おきに1/2杯を目安に。

