



5月になりました。少し気が早いと思われるかもしれませんが、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、とくに気をつけたい熱中症対策は水分補給です。今月は体と水の関係について考えてみましょう。



## 体の中で水はどんな働きをしているの？

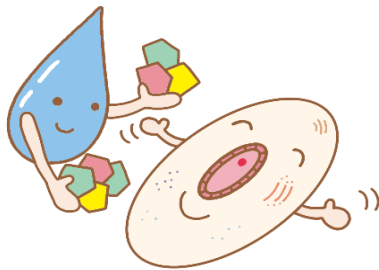
人間の体の半分以上は水です。汗などで多量に体から水分が失われてしまうと、熱中症の症状が現れます。熱中症の初期症状は、めまい、立ちくらみなどで、さらに症状が進むと頭痛、倦怠感、判断力低下などが起きます。水は栄養素にこそ分類されてはいませんが、体内に最も多く含まれる成分で、生きていくうえで不可欠なものです。水分は体の中で血液をはじめ、皮ふや筋肉、臓器、骨にも分布しています。



## 水は体内でこんな働きをしています

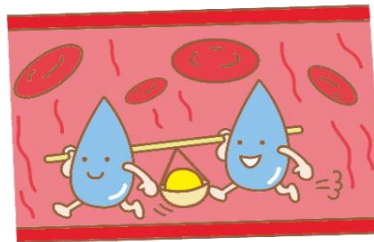
体内での水はおもに下の3つのはたらきをします。

### 体内の生化学反応に関わる



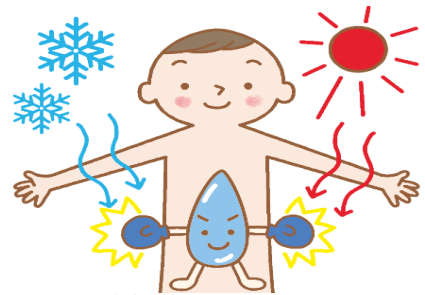
食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて細胞内で利用されます(代謝)。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水に溶けた状態で行われます。

### 栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまでくまなく行き渡っています。

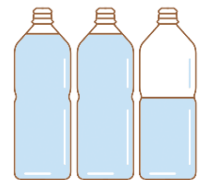
### 体温調節



水は「比熱(質量1gの温度を上げるのに必要な熱量)」が高く、じつは温まりにくく、かつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

## 水の必要量は？

成人の体内の水分は尿や便、汗として排出、また呼吸や皮ふから自然に蒸発し、1日当たり約2.5L失われているとされます。反対に摂取する水分は食べ物から約1L、体内で代謝されるときに生成される水分が約0.3Lなので残りの約1.2Lを飲料水として必要とします。しかし、これはあくまでも目安量で、必要量はそのときの状況(天候や活動量)によって変わります。また、比較的日本人は水分含有量が高い米飯や麺を主食として食べる傾向があるので、ある程度食事からも水分を摂取していることも頭に入れておくとよいと思います。



スポーツなどをしてたくさん汗をかいたときは、運動前後の体重差が汗の量になり、減った量(発汗量)の7~8割程度の補給が目安とされます。日ごろから自分の体重を計測し、汗の量に見合った水分補給を心がけておくとよいでしょう。

# こまめに水分補給を

体内から水分が1%失われるとどのどの渴きを感じ、2%失われるとめまいや吐き気、食欲減退などが見られ、10~12%失われると筋肉けいれんや意識の混乱、20%失われると生命に危機がおよびます。



どのに渴きを感じたときは、すでに脱水が始まっている状態なので、できればのどが渴く前に水を飲むのが望ましいです。そのためにも、起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。なおスポーツドリンクは、よほど汗をかいたときには適していますが、糖分や塩分もあるため、日常ならば水やカフェインを含まない麦茶で十分です。

## 急に暑くなる日に気をつける

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑さが続いて3~4日経つと、汗がより早くから出るようになって体温の上昇を防ぐのが上手になり、さらに、3~4週間経つと、汗にむだな塩分を出さないようになるといわれます(暑熱順化)。逆に言えば、急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になるリスクが高くなります。暑いときには無理をせず、日陰や涼しいところで適宜休んだり、衣服の調整をしたりして徐々に暑さに慣れるよう工夫しましょう。

参考：環境省「熱中症対応マニュアル2022」、1日の人体水分出納量はp.34図3-2(原出典はJames L. Gamble, "Chemical Anatomy Physiology and Pathology of Extracellular Fluid")、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト(2023.2.11閲覧)」、(公財)長寿科学振興財団「健康長寿ネット」「水は1日どれくらい飲めば良いか」(2023.2.16閲覧)、伊藤孝仁監修「臨床栄養ディクショナリー」株式会社メディカ出版(2020年)

### 5月の給食について

- ★地場産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。(小松菜、長ねぎ、キャベツなど)
- ★八十八夜献立を実施します。(5/1 抹茶きなこ揚げパン)
- ★5月6日の創立記念日をお祝いする給食を実施します。(5/2 五穀米 お祝い汁 スイートポテト)
- ★懐かし給食を実施します。(5/24 五目うどん(ソフトめん 五目汁))
- ★旬の食材を使った料理を取り入れています。(5/25 かつおとじゃがいもの薬味ソース、若竹のみそ汁)



茨城をたべよう



### 小松菜(こまつな)

茨城県は、小松菜の生産量が全国一位です。小松菜は、緑黄色野菜のひとつでカロテンを多く含むほか、ビタミンCやビタミンKなども豊富です。中でも歯や骨の健康維持効果があるカルシウムや、貧血予防に効果がある鉄は、ほうれん草の約2倍も含まれています。

## 作ってみませんか ~今月の献立から~

### 「鰹とじゃがいもの薬味ソース」5/25(木)

材料 <4人分>

鰹角切り(澱粉付き) 200g  
じゃがいも 中2個  
揚げ油 適宜

薬味ソース	長ねぎ	みじん切り
		大きじ2
	しょうが	みじん切り
		大きじ1
	しょうゆ	大きじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	大きじ2
	酢	大きじ1

作り方

- ① じゃがいもを1.5cm~2cmの角切りにし、油で揚げる。
- ② 鰹の澱粉付きも油で揚げる。
- ③ 調味料とみじん切りにした長ねぎ、しょうがを煮立たせ、ソースを作る。
- ④ 揚げたじゃがいもと鰹を③のソースで絡める。

旬の鰹とじゃがいもを使った人気メニューです。

## つくろう料理コンテストに応募しよう!

中学生がつくる朝食メニューを茨城県教育委員会で募集しています。

茨城県内でとれる食材を使って、休日の朝に家族といっしょに食べたい料理を考えます。

1年生は家庭科の授業の一環で、全員参加です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

2、3年生で興味がある人は、実施要項、応募用紙を渡すので、家庭科担当の木村浩子先生に声をかけてください。

校内締め切りは、5/31(水)です。

