

7月に入り、日差しが強くなってきました。気温や湿度も高くなり、体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。

今月は、大人も子どもも暑い夏を元気に過ごせるよう、『熱中症対策～水分・塩分補給～』をテーマにお届けします。

【熱中症対策】のどがかわいていなくても、汗をかいていなくても… こまめに水分補給をしましょう

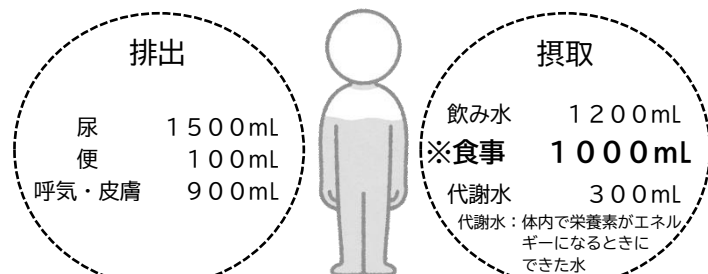
熱中症とは、高温多湿な環境下で、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。外出時は飲み物を持参し、室内でも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

■なぜ水分補給が大切？

私たちの体は、汗をかいたり、皮膚から空気中に熱を逃がしたりして体温を調整しています。体内の水分が少なくなると、熱を逃がすことができなくなり、熱中症のリスクが高まります。

のどがかわく前、そして毎日の食事からしっかり水分補給をすることが大切です。

体内の水の出納（成人1人あたり）



【1日の出納量を2500mlした場合（例）】

☆水分補給のポイント☆

こまめに飲もう



1回にたくさんではなく、こまめに飲む



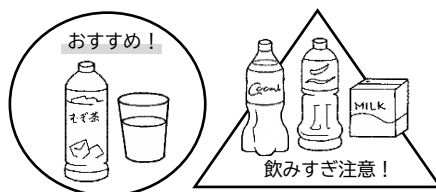
のどがかわく前に飲む



食事から水分を摂る

■水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。炭酸飲料やジュースなどは糖分が多いため、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎにつながります。炭酸飲料やジュースなどの飲みすぎには、気をつけましょう。



塩分補給は『3食のごはん』が基本！

たくさん汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そのため、熱中症予防には水分と塩分のバランスが大切です。塩分は、普段の食生活（3回の食事）でほぼ不足することがなく、濃い味にするなど必要以上に塩分を摂取する必要はありません。

特に1日の始まりである「朝ごはん」をしっかり食べることが、日中の熱中症の予防につながります。

【普段の食生活】

毎日の食事(みそ汁やおかずなど)を通して、ほどよく塩分を摂ります。

「朝ごはん」が大事！

【たくさん汗をかいた時】

- ・スポーツドリンク(飲みすぎ注意)
- ・塩分タブレット

【体調が優れない時】

経口補水液

脱水状態の時に飲みます。

給食レシビ 「豚肉と野菜のカレースープ煮」

★材料（4人分）

豚肉	140g	じゃがいも	100g
たまねぎ	140g	キャベツ	100g
にんじん	60g	グリーンピース(冷凍)	20g
しめじ	40g	サラダ油	2g
砂糖	1.6g	塩	1.6g
こしょう	少々	カレー粉	1.2g
ウスターソース	4g		
濃口醤油	3.2g		
チキンブイヨン	3.2g		
水	200g		

★作り方

- ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。
- ②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、濃口醤油で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。

参考資料：農林水産省ホームページ 環境省ホームページ 消費者庁ホームページ 日本気象協会推進ホームページ

小学校献立表

LINE アカウント

学校給食献立表は、大阪市のホームページでご確認いただけます。また、大阪市 LINE 公式アカウントの友だち登録による毎日の献立配信も行っています。



給食で初めて食べる食品で、食物アレルギーの症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

