

食育 通信

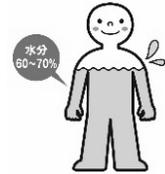
令和3(2021)年9月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

カラー版はこちら



2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。水分補給は熱中症予防に必要なだけでなく、水分不足の状態が続くと脳卒中や心筋梗塞などの原因になることがあります。



の 飲み水は1.2L必要です！



私たちの体は、体重の約60%を水分です。普通に生活している場合、1日に2.5Lの水分が尿や便・汗・呼吸などで出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。食事時の水分や体で作られる水分は1.3Lのみ。残りの1.2Lは飲み水として飲む必要があります。

赤ちゃんだと76%が水分だよ！

1日の水分摂取量

- 食事 1.0L
- 体内で作られる水 0.3L
- 飲み水 1.2L

からだの部位の水分量の割合

- 脳 76%
- 網膜 92%
- 血液 83%
- 骨 22%

- 尿・便 1.6L
- 呼吸や汗 0.9L

1日の水分の出入り
2.5L



“のどのかわき”は脱水のサイン

のどのかわきを感じた時には、すでに脱水は始まっています。特にマスク生活が続き、口の周りが保湿されているので、のどのかわきを感じづらくなっています。子どもたちには、のどがかわいたと感じる前にこまめに水分の補給をさせてあげてください。

また私たちは、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後・起床時が特に水分が不足しがちです。またスポーツなどをしていなくても1日あたり、平均100~300ml水分が不足していると言われています。

「目覚めの1杯」と「寝る前の1杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣を！

の もの どんな飲み物がいいでしょう？

みず ちゃ 水かお茶

水分補給に最も適しています。運動中も時間を決めて、水分補給をしてください。



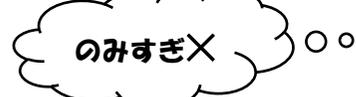
せりょういんりょうすい ジュース(清涼飲料水)

糖分が多く、飲むとさらにのどがかわきます。おやつとして、量を決めてコップに注いで飲みましょう。



スポーツドリンク

運動するときや、初期の脱水症状に効果的です。しかし、糖分が多く含まれているので、日常的な水分補給には向きません。



けいこうほすいえき 経口補水液

熱中症や脱水症状が進行している場合に使うものです。基本的には、医師・薬剤師・管理栄養士等の指示に従ってご使用ください。