

食育 通信

令和8年7月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

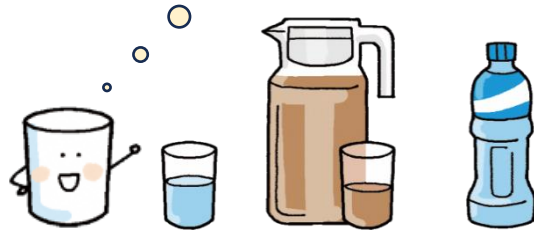
【毎月19日は食育の日】

すいぶん ほ きゅう ねっちゅうしょう よ ぼう 水分補給で熱中症を予防しよう

子どもは体温調節機能が未熟なため、脱水状態や熱中症になりやすいです。熱中症を予防するためには、適切な水分補給が大切です。

ねっちゅうしょう よ ぼう すいぶん ほ きゅう 熱中症を予防する水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水やお茶で水分補給をしましょう。ジュースや炭酸飲料には砂糖が多く含まれているので、飲み続けると、エネルギーや砂糖の摂取が過剰になり、肥満や生活習慣病などを引き起こしてしまいます。

いつ飲む？



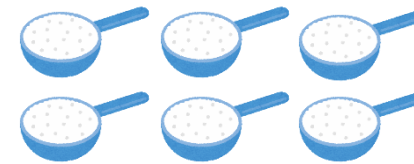
一度にたくさん飲むよりも、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。こまめに飲むことで、吸収が良くなり、体の中で水分を維持した状態が続きます。

飲み物に入っている砂糖の量はどのくらい？

コーラ(500ml)



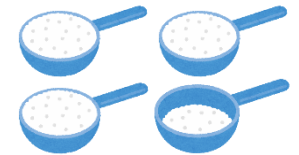
砂糖約54g(大さじ6杯)



スポーツドリンク(500ml)



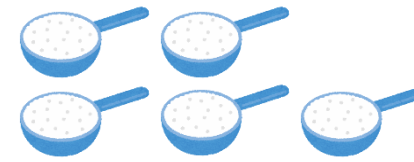
砂糖約30g(大さじ3・1/3杯)



果汁100%オレンジジュース(500ml)



砂糖約45g(大さじ5杯)



甘さは、冷たいと感じにくくなります。そのため、冷たい飲み物には、しっかり甘さを感じられるようたくさんの砂糖が使われています。暑いと、冷たい飲み物がほしくなりますが、ジュースなどの飲みすぎに気をつけましょう。

※砂糖大さじ1=約9gとして換算

※飲み物の原材料表示では「砂糖」と書かれていなくても、「果糖ぶどう糖液糖」の名前で糖分が含まれていることがあります。表示の見方に注意しましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に、口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は、時間が経つと、飲み物に含まれる栄養素を利用して、ペットボトル内で細菌が増えます。特に砂糖の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、ジュースなどの果実飲料は、細菌の栄養になるものが多いので注意しましょう。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

