

# 食育 通信

令和8(2026)年7月  
大阪市立清水丘小学校  
おうちのかたへ

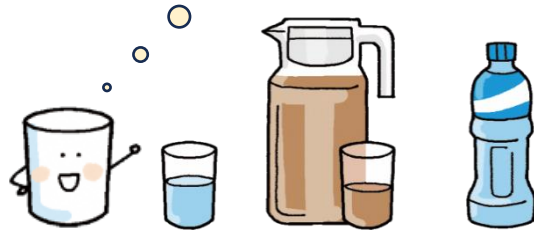
【毎月19日は食育の日】

## 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？



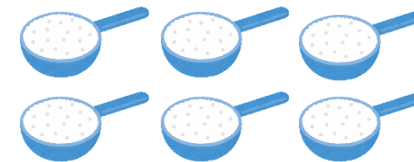
一度にたくさん飲むよりも、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。こまめに飲むことで、吸収が良くなり、体の中で水分を維持した状態が続きます。

## 飲み物に入っている砂糖の量はどのくらい？

コーラ(500ml)



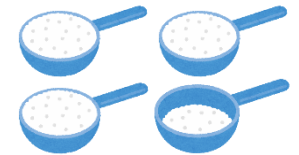
砂糖約54g(大さじ6杯)



スポーツドリンク(500ml)



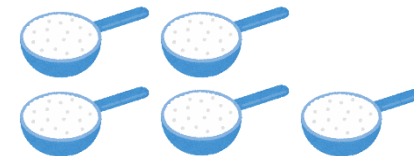
砂糖約30g(大さじ3・1/3杯)



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に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。

