

食育通信

令和8年9月号
大阪市立南田辺小学校

上手な水分補給について

厳しい暑さも、あともう少し。日中は、まだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節が未熟なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから…」と油断せずに、引き続き「水分補給」を心がけましょう。

のどがかわいた時、何を飲んでいますか？

清涼飲料水(ジュース)の注意点

暑い時、おいしく飲みやすいからといって、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病のリスクを高めてしまいます。注意点をみてみましょう。

水分補給に向かない



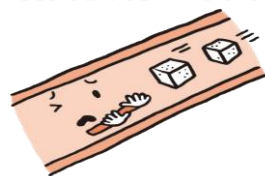
糖分の多い飲料は水分が体に吸収しにくいので、基本は水かお茶を、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクで。

食欲がわかなくなる



血液中の糖分の量(血糖値)が急激に上がり脳は栄養が満たされたと間違え食事が不規則になってしまう。

生活習慣病の原因に



血糖値が上がると血管が傷つきやすくなり、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高める。

体が疲れやすく、のどもかわきやすい



血糖値が急激に上がると、疲れやすい状態になり集中力の低下にもつながる。また、異常にのどが、かわきやすくなる。

むし歯になりやすい



口の中では、砂糖水で歯を、すすいだ状態になる。虫歯予防には、飲んだ後に、うがいや歯みがきを。

太りすぎの原因に



使われなかった余分な糖分は体内で脂肪に変えられ、たくわえられてしまう。

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約 60～70%といわれています。人間の体は、汗をかくことで体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。よって汗をかくとこれらの成分も多く失われていき、成人では、体重の約 2%の水分が失われると体温の上昇が始まります。3%の減少では、運動能力が低下し最悪の場合、熱中症となり重篤の場合は死に至ります。そうならないためにも適切な水分補給が大切です。



水分補給のポイント！

何を飲む？



基本は水かお茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時はスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲みましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯程を、ゆっくりこまめに飲みましょう。

飲み物以外からの水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく、食事や野菜、果物などからもとることができます。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

【材料】

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモンの汁 適量

すべての材料を
混ぜて作ります。

