

# 食育ひろば



暑さも一段と厳しくなってきました。この時期に心配になるのが脱水症や熱中症です。

こどもは大人よりもからだに含まれる水分の割合が高く、汗の量も多いので、たくさんの水分が必要になります。今回は水分補給のポイントについてご紹介します。

## 水分補給に

### 適した飲み物は？



### みず水

糖分も塩分もカフェインも含まれておらず、カロリーもゼロなので、これらの過剰摂取の心配がない。

### お茶

麦茶はノンカフェインで、汗によって失われるミネラルが含まれており、からだを冷ます効果もある。



## 水やお茶を嫌がる時は

水やお茶の味に最初はとまどってしまうことがあります。

みんなで楽しティータイムの雰囲気での飲んでみたり、汗をかいてのどが渴いているときに試したりするといいかもしれません。お気に入りのコップや水筒で飲むのもよいですね。



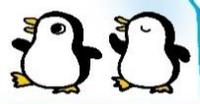
## 水分補給のポイントは？

**【タイミング】** のどの渴きを感じた時点で、すでに脱水が起きているといわれている。しかも小さいこどもは、のどの渴きをうまく伝えられないこともある。  
→「汗をかいてから」「のどが渴いたと言ってから」ではなく、

- 起床時や寝る前
- 運動やお風呂の前後
- 食事やおやつするときなどのタイミングで水分をとる

**【量】** 一気に大量に飲むとからだに負担がかかるので、一度に飲む量はコップ1杯程度にす。

こまめに!!



## 水分補給クイズ

児童に必要な1日あたりの水分量のめやすは体重1kgあたりどれくらいでしょう？

- ① 120～150ml/kg
- ② 90～100ml/kg
- ③ 40～50ml/kg



※飲用水だけでなく、食事からの水分も含んだ値です。

**【答え】** ② (①は乳児、③は大人のめやす量)

飲み物として、水やお茶のほかには牛乳やジュース、スポーツ飲料などがあげられますが、牛乳は消化吸収に時間がかかり、糖分が多いジュースは飲みすぎると食事に影響したり、虫歯のリスクが高まったりするなどの問題があります。また、スポーツ飲料はミネラルを含み、からだへの吸収がはやいので発熱時や運動で大量に汗をかいたときには適しますが、ジュースと同じように糖分も多く含むため、飲みすぎには注意が必要です。