



食育ひろば



7月に入り梅雨があけると、いよいよ夏本番です！暑さが増すこれからの季節、水分不足から夏バテや熱中症になることがあります。暑い夏を乗り切るための水分補給について、こどもの体や環境、行動から考えてみましょう。

夏を乗り切るための水分補給

～水分不足を引き起こす要因～



こどもの体 : 熱が体にこもりやすい

こどもは代謝がよいため、よく汗をかき、水分不足となりやすい。



こどもの環境 : 気温の影響を受けやすい

こどもは大人よりも身長が低いため、地面からの照り返しを受けやすく、高温にさらされる。

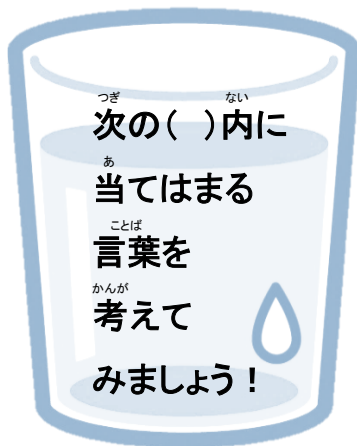


こどもの行動 : 水分補給が後回しになる

汗をかいていても遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくい。



クイズ ～水分補給のしかた～



- (1) を多く含むジュースや消化に時間がかかる牛乳より、水や(2) がおすすめ
- 飲み物は冷やしすぎない
- のどが渇いたと感じる(3) に水分補給をする
- 大量に汗をかくときは(4) も適度に補給する



【答え】(1)糖粉 (2)麦茶
(3)前 (4)塩分

水分補給だけでなく、旬の野菜や果物も食べましょう。旬の野菜の多くは、体を適度に冷やす効果があり、夏に不足しがちなビタミンやミネラルも多く含んでいます。