給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和7年 第4号

文責：所長 池田早苗

文書：栄養技師 石川ともえ

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。暑い夏は、夏ばてや熱中症が心配な季節です。熱中症は、いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命をおとすこともあります。夏ばてや熱中症予防のためにも、規則正しい食生活、水分補給をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう！

水分補給をしっかりとしよう!

① 食事から

水分は飲み物だけでなく、食事(食べ物)でもとっています。1日3回の食事をおろそかにすると、体の中に取り入れられる予定だった水分を逃してしまうことになります。1日3回の食事からとる水分補給も忘れないでくださいね。

② 飲み物の種類

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは、水分と同時に塩分も失われます。そのため、運動をしたり、汗をたくさんかいたときには、経口補水液やスポーツドリンクなどの塩分を含むものを選ぶとよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の取り過ぎになりますので注意が必要です。

③ 水分補給のタイミング

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。普段から、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

特に、起床時、外から帰ってきたとき、運動中や運動の前後、入浴の前後、ねる前のようなタイミングでしっかりと水分補給をしましょう。

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

熱中症予防ドリンクの作り方

砂糖 大さじ4と1/2	塩 小さじ1/2
-----------------------	--------------------

糖分を控えたい方は砂糖の分量を調整するか甘味料を使用

水 1000ml

レモン少々 (好みで分量調整)

水の代わりに麦茶でもOK

厚生労働省 HP 水分補給と休憩