

# 6月食育だより

令和6年6月19日発行

岩沼西小学校

文責 栄養教諭 田口 祥子

まもなく梅雨に入ります。今年は、6月から気温が急に高くなり、蒸し暑い日が多くありました。気温や湿度の変化に体が慣れず、体調を崩す人が多いようです。特に、この時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。普段から規則正しい生活を心掛け、こまめに水分をとるようにお子様にお声掛けください。

じょうず すいぶん

## ◆ 上手に水分をとるためのポイント

これから暑い時期を迎えます。暑い時期は汗をたくさんかくので体の水分が失われやすくなります。

特に、外遊びや体育をしているときに注意する必要があります。

今回は上手に水分をとるためのポイントを御紹介します。

### こまめに

「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分をとりましょう。

### 少しずつ

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく体内に吸収できません。

また、胃腸にも負担がかかってしまうので、少しずつ飲むようにしましょう。

### 適温で

冷た過ぎるとおなかが冷えて、夏ばての原因になります。

少し冷たいくらいの温度で麦茶を飲むのがおすすめです。

### 食事からも

水分はご飯やおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで

栄養だけでなく水分やミネラルの補給にもなります。

### 飲みすぎ注意

のどが渇いたからといってジュースや炭酸飲料をたくさん飲むのは

おすすめしません。砂糖が多く含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。

スポーツドリンクや牛乳の飲み過ぎにも注意が必要です。



じどう みな

## 児童の皆さんへ

### ◆ 7月の給食目標

### 暑さに負けない食生活をしましょう

- 毎日、早ね、早起き、朝ごはんを心掛けていますか？
  - 暑さで食欲がないからといってそうめん、うどんなどの麺類ばかり食べていませんか？
  - 1日に3食(朝・昼・夜)しっかり食べていますか？
  - 暑いからといって、アイスや冷たいジュースばかり食べたり飲んだりしてませんか？
- アイスやジュースなどのお菓子を食するときには、1日〇個またはコップ〇杯までなど、おうちの人と食べる量を決めるようにしましょう。



## ◆水分補給について

- ・水分を補給したいとき・・・麦茶
- ・大量に汗をかいたとき・・・麦茶、スポーツ飲料



## 飲み物Q & A

### ポイント



成長期の子どもは、水分の代わりに牛乳をたくさん飲ませて問題ないですか？

1日コップ1~2杯程度が目安です。牛乳には、成長期に必要なカルシウムを多く含みますが、エネルギー量や脂質といった栄養素も含まれています。飲み過ぎには、注意が必要です。



脱水時の塩分補給には、薄めたスポーツ飲料をたくさん飲むと症状が改善されますか？

脱水時に薄めたスポーツ飲料や麦茶などの水分をたくさん摂取すると、低ナトリウム血症(水中毒)を起こす可能性があります。頭痛やめまい、倦怠感などの症状があるときは、スポーツ飲料は薄めずに飲むようにしましょう。



運動量の多いスポーツ活動をしている人は毎日スポーツ飲料を飲み続けていても問題ないですか？

練習量が多いからといって、毎日スポーツ飲料を飲む必要はありません。スポーツ飲料には砂糖が含まれています。飲み続けることによって、砂糖の過剰摂取につながります。スポーツ飲料を飲むタイミングや量に注意しましょう。



人工芝などスポーツ飲料を飲むのが禁止されている場所では何を飲んだらいいですか？

大量に汗をかいたときには、塩分タブレットを上手に活用しましょう。ただし、一度にたくさん食べる必要はありません。メーカーにもよりますが、1粒でスポーツ飲料100mlに含まれる塩分が摂取できますので、食べ過ぎには注意をしましょう。

## ◆スポーツ飲料を選ぶときのポイント

- ・市販されているスポーツ飲料の成分表示を見る。

長時間の運動時(大量に汗をかいたとき)には、100ml当たり0.1~0.2gの塩分が含まれる飲料を選ぶようにしましょう。

※基本的には、3回の食事をしっかり食べていれば、塩分や糖質を気にする必要はありません。

成分表示を **チェック** ✓

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

※100mlあたり



## チェック ✓

### ◆体内の水分が足りているか、おうちで確認してみましょう!

**体重測定**・・・練習前後で測定し、練習後に体重が練習前よりも2%減少していた場合は体内の水分量が足りていない可能性があります。

**尿の色**・・・尿の色が普段よりも濃い場合は体内の水分量が足りていない可能性があります。

### ◆ちょっと塩分を補充したいとき

- ・麦茶に塩を少々加えるだけで、手軽に塩分を補充することができます。

#### 【材料】

麦茶	500ml
塩	1g程度

塩の入れすぎには注意しましょう

