

えいようだより

2023 (令和5) 年 7月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

いよいよ暑い夏がやってきます。暑い時期は特にのどがかわいて、ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。

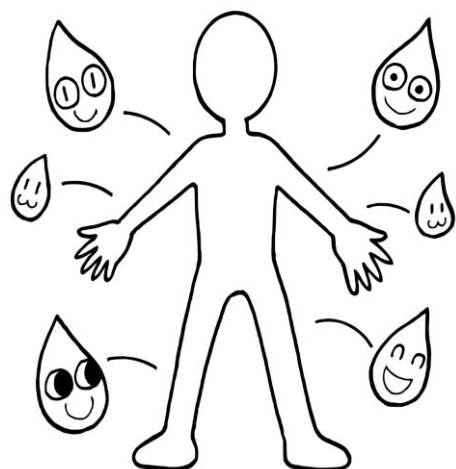
みなさんは、どのようなことに注意し、水分補給をしていますか？

清涼飲料水を取りすぎると、添加物や砂糖を必要以上に取りすぎることに繋がったり、心配な点がたくさんあります。水分補給はどのようにするのがよいのか考えてみましょう。

たいせつ なつ すいぶんほきゅう 大切な夏の水分補給

私たちの体の65%~70%は水分です。この水分は、血液や細胞にとって重要な働きをしています。

私たちの体は汗をかくことで体温調節をしていますが、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。





水分補給
どんなものを
飲めばいいの？




通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

じょうず すいぶんほきゅう 上手に水分補給をしましょう

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含んでいます。夏野菜など旬の食材を上手に利用して水分を補給しましょう。

