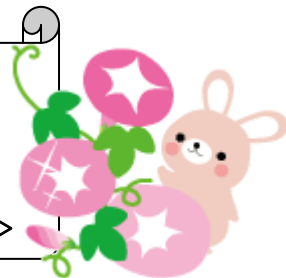




学校給食だより

平成28年度
7月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



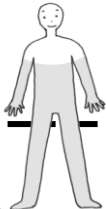
湿度の^{しつど}高い、^{あつ}暑い日が続いています。早くも^{なつ}夏バテをしている^{ひと}人はいないでしょうか？^{なつ}夏バテを防ぐためには、「規則正しい生活」と、「栄養のバランスがとれた食事」、そして、「十分な睡眠をとる」ことが基本です。早ね・早起きをして、モリモリ朝ごはんを食べて、^{あつ}暑い夏を^{げんき}元気に過ごしましょう。

「5W1H」を意識して、水分補給をしよう！

Why?

なぜ水分補給は必要？

人の体の60~70%は水分です。水分量が減少すると体温調節機能や運動能力などが低下するので、適切な水分補給が必要です。特に気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、脱水が起きやすいです。



60%

Who?

だれが脱水しやすい？

どんな人も脱水する可能性があります。特に子どもたちは活発に動く上、体が小さいので脱水が起きやすいです。また、暑さや寒さを感じにくくなる高齢者は、知らず知らずに脱水を起こしていることもあるようです。

When?

水分補給のタイミングは？

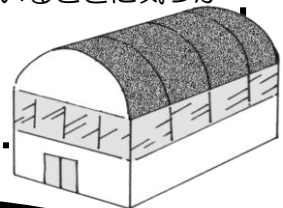
水分補給のタイミングは、寝る前、入浴前、運動前など汗をかく前や寝起きなどです。また、「のどが渇いた」と感じたときには軽い脱水になっているといわれているので、時間を決めて水分補給することも大切です。



Where?

どこでなりやすい？

屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いです。急に気温が上がった日や体が暑さに慣れていないときが特に危険です。また、空調が効いている部屋では発汗してもすぐに乾くので、脱水が起きていることに気づかないこともあります。



What?

水分補給で何を飲むとよい？

基本的には水かお茶で水分補給するとよいです。運動してたくさん汗をかいたときは、適度に塩分、ミネラルを含んだスポーツドリンクなどを飲むことをオススメします。ただし、糖分がたくさん含まれているジュースなどは水分補給には向きません。



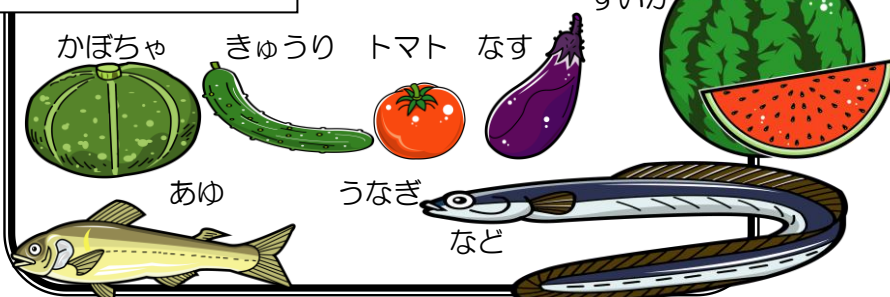
How?

一度にどれくらい飲むとよい？

一度にたくさん水分を摂ると消化器官に負担がかかります。1回にコップ1杯(約200cc)ほどの量を「こまめに、ゆっくり」飲むようにするとよいです。また、スポーツする人は、運動の前と後に体重を量って、体重の減少が2%を超えないよう注意するとよいです。



「旬」の食べ物



食べ物からも水分補給はできるよ。特にきゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜はオススメ！
また、すいかやメロンなども上手に活用するといいわ。



江田島市の食育キャラクター
もりもりぼうや