

# 給食だより



H26.7 水俣市学校給食センター



## 上手に水分補給しよう！



みなさんの体は何からできているか知っていますか？

じつは人間の体は、約60～70%は水分でできています。体は毎日、飲食などで体の中に入れる水分と、汗や尿などで体の外に出す水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなったり熱中症になったりして、命に関わる事態が起きてしまうこともあります。ですから、毎日適度な水分補給が必要です。特に汗をかきやすい夏や運動量が多い人は、体の外に出される量も多いため、こまめな水分補給が大切です。

## 水分補給のポイント

### ☆ふだんの水分補給☆

ふだんは水やお茶、牛乳などで水分をとるのがおすすめです。牛乳は不足しやすいカルシウムをとれ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るので、注意が必要です。



### ☆スポーツ時の水分補給☆

運動をして汗をたくさんかくときは、こまめな水分補給が大切です。

また、汗には水分だけでなく、ミネラルが入っています。ミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。しかし、スポーツドリンクには糖分も入っているので、薄めて飲むようにしましょう。



### 甘い清涼飲料水にご用心！

ジュースや甘い炭酸飲料などには、500ml入りのもので50gもの糖分が入っているものがあります。糖分のとりすぎは、肥満や虫歯の原因になるので、下の2点に気を付けて飲むようにしましょう。

◇量を決めて飲みましょう。

コップに入れて飲む。

量の少ないペットボトルや缶を選ぶ。

◇買いおきしないようにしましょう。



### くらべてみよう



冷たい

ぬるい



### 清涼飲料の甘さ

コップを2つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温にしておきましょう。しばらくたってから飲みくらべてみると、常温のままの方が甘く感じられます。