

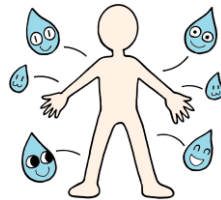


給食だより

H27.7 水俣市学校給食センター
みなまたしがっこうきゅうしょく

じょうず すいぶん 上手に水分をとろう！

みなさんの体は、^{からだ} ^{はんぶんいじょう} 半分以上
^{すいぶん} 水分でできています。



^{からだ} ^{なか} ^{すいぶん} 体の中の水分は、おしっこ

になっていなくなったものを ^{からだ} ^{そと} ^だ 体の外に出したり、^{あせ} ^{たいおん} ^{ちようせつ} 汗になって体温を調節したりするなど、^{たいせつ} 大切なはたらきをしています。なので、^{すいぶん} ^た 水分が足りなくなると、^{ねっちゆうしょう} 熱中症になったり、^{いのち} ^{きけん} 命の危険にさらされたりしてしまいます。

^{あせ} ^{なつ} ^{うんどうりょう} ^{おお} ^{ひと} ^{とく} 汗をかきやすい夏や運動量が多い人は、特に
^{すいぶん} ^{たいせつ} こまめに水分をとることが大切です。



^{つめ} ^{冷たい} ^{くらべてみよう} ^{ぬるい}



^の ^{もの} ^{あま} ^{飲み物の甘さ}



^{ようい} ^{あま} ^の ^{もの} コップを2つ用意して、それぞれに甘い飲み物を
^い ^{れいぞうこ} ^ひ 入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは
^{れいぞうこ} ^い 冷蔵庫に入れずにぬるくします。

2つを飲みくらべてみると、^{ほう} ^{あま} ^{かん} ぬるい方が甘く感じられます。これは冷やすと、^ひ ^{あまみ} ^{かん} 甘味を感じにくくなるからです。

^ひ ^{たんさんいんりょう} ^{さとう} よく冷えたジュースや炭酸飲料には、砂糖がたく
^{はい} ^の ^き さん入っているので、飲みすぎに気をつけましょう。

すいぶん じょうず 水分の上手なとりかた

せいかつ ふだんの生活

★ ^{みず} ^{ちや} ^{じゅうぶん} 水やお茶で十分です。

★ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳もおすすめてです。

^{ぎゅうにゅう} ^{ふそく} 牛乳は不足しがちなカルシウムをとることができます。

しかし、^{ぎゅうにゅう} ^の 牛乳は飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになるので、^{ちゆうい} 注意しましょう。



うんどう 運動したとき

^{あせ} ^{むきしつ} ^{はい} 汗には、無機質（ミネラル）が入っています。
^{うんどう} ^{あと} ^{すいぶん} ^{いっしょ} ^{むきしつ} ^{ほきゅう} 運動した後は、水分と一緒に無機質を補給しまし
^{よう} よう。

★ ^{かんたん} ^{すいぶん} ^{むきしつ} スポーツドリンクは、簡単に水分と無機質をと
^{こと} ^{さう} ^{はい} ることができます。しかし、砂糖がたくさん入
^の ^{ちゆうい} ^{みず} っているので、飲みすぎに注意しましょう！水
^で ^う ^す ^め ^て ^も ^い ^い ^で ^す ^ね。

★ ^{しょくじ} ^{するもの} 食事では汁物やスープがあると、^{すいぶん} 水分と
^{むきしつ} ^{いっしょ} 無機質と一緒にとれますよ。

