

給食だより



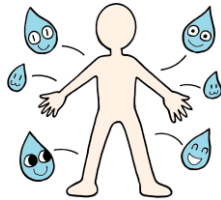
H27.7 水俣市学校給食センター

上手に水分をとろう！

みなさんの体の約60～70%は水分でできています。

体の中では、飲食などで体の中に入る水分と、汗や尿などで体の外に出す水分の割合が一定に保たれています。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、命の危険にさらされることがあります。

汗をかきやすい夏や運動量が多い人は、特にこまめな水分補給が大切です。



冷たい **比べてみよう** ぬるい



飲み物の甘さ



コップを2つ用意して、それぞれに甘い飲み物を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは冷蔵庫に入れずにぬるくしておきます。

2つを飲み比べてみると、ぬるい方が甘く感じられます。これは冷やすと、甘味を感じにくくなるからです。よく冷えたジュースや炭酸飲料には、砂糖がたくさん入っているので、飲みすぎに気をつけましょう。

水分の上手なとりかた

ふだんの生活

- ★水やお茶で十分です。
- ★牛乳もおすすめです。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、牛乳は飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになるので、注意しましょう。



運動したとき

- 汗には、無機質（ミネラル）が入っています。運動した後は、水分と一緒に無機質を補給しましょう。
- ★スポーツドリンクは、簡単に水分と無機質をとることができます。しかし、砂糖がたくさん入っているので、飲みすぎないように注意しましょう！水でうすめてもいいですね。
 - ★食事では汁物やスープがあると、水分と無機質を一緒にとれますよ。

