



令和6年 7月号



(作成者) 栄養士 野原正子

梅雨が明け、一気に気温が高くなってきました。子ども達は、汗をかきながら元気いっぱい遊んでいます。水分補給をしっかりとし、熱中症を予防しましょう。クーラーや冷たい飲み物による体の冷やしすぎにも注意が必要です。子どもたちが元気に過ごせるよう、園でもこまめな水分補給を促しています。

*** 水分補給のポイント ***



● こまめにとる

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収できません。コップ一杯程度で、こまめにとりましょう。

● 意識的にとる

のどが渴いたと感じるときはすでに水分が不足しています。喉が渴く前に水分を補給できるようにしましょう。

● 食事からとる

食事に水分を含む食材や、汁物を取り入れることでも、水分を補給できます。



* 就寝前、起床後や、入浴の前後も忘れずに水分補給をしましょう。 *

○ 就寝前、起床後

睡眠中は長時間水分が補給できないので、しっかり水分を摂りましょう。

○ 運動の前後や入浴の前後

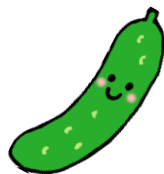
汗をかく行動の前には、水分補給が必要です。



普段食べている食材にも水分が多く含まれているものがあります。それらの食材も活用していきましょう。

きゅうりの95%は水分です。

カリウムが多くふくまれており、利尿効果や体内の余分な塩分を排出してくれる働きを持っています。身体を冷やす効果や、むくみを解消する効果もあります。



スイカの90%は水分です。スイカもきゅうりと同様にカリウムが多く含まれています。疲労回復も期待できるため、夏バテに効果がある食材の一つです。捨ててしまいがちな皮にも栄養があります。



大根の91%は水分です。大根の辛味成分であるイソチオシアネートには、抗菌作用や血栓予防効果があります。又、胸やけや胃もたれを防いでくれる消化酵素も多く含まれており、胃腸の働きを助けてくれます。



トマトの94%は水分です。トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があります。熱に強いので料理したあとも含有量はあまり変わりません。油にとけやすいため、油を使った調理にすると吸収率が上がります。



(注意点)

- これらの食材は水分ばかりでなく、他の栄養素も豊富に含まれています。
- 食べ過ぎてしまうと冷えや下痢の原因となってしまうため、注意しましょう。
- 傷みやすいものもあるため、なるべく早く食べるようにしましょう。

