

ソフトドリンクの糖分に気をつけて

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。
子ども達は、大人に比べ多くの水分を必要とします。



★子ども達の1日に必要な水分量★


乳児	体重 1kgあたり 約 150ml
幼児	体重 1kgあたり 約 100ml
体重 15kgの子ども	約 1500ml



おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶です。
スポーツドリンクなどのソフトドリンクは、思った以上に糖分が含まれているので、注意が必要です。子ども達に多く与え過ぎないように気をつけてください。



★ソフトドリンクの糖分量目安★

スポーツドリンク 500ml 	31g(角砂糖 約 7.8 個)
オレンジジュース 200ml 	21g(角砂糖 約 5.2 個)
野菜ジュース 200ml 	15g(角砂糖 約 3.7 個)
レモンティー 500ml 	33g(角砂糖 約 8.2 個)