



給食室より食育のお話し



★水分補給をしよう!★

子どもの体の水分量は大人の約 60% に対し **70~80%** とかなり多めです。また、水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。1日に必要な水分量は、幼いときほど多く、体重 1kg 当たりで、

新生児では 50~120ml、乳児で 120~150ml、

幼児なら 90~100ml、学童で 60~80ml が必要です。

新生児や乳児は自分で脱水に気付けません。こまめに水分補給をしましょう。



★水分の取り方★

食べ物にも水分が含まれていますので、食事である程度の水分が摂れます。 また食べたものを体内でエネルギーに換えるとき、体内で水分が作られます。これらに足りない分を飲み物として補給すると考えてください。

★理想的な水分補給時間帯



汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。**汗をかく前に飲む**ようにしましょう。

理想的なのは、**朝起きたときと、おやすみ前。お風呂に入る前と後、そして遊びにでかける前と後**などです。一度にたくさんの水分をとらないで、少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。**飲む量は 1 回にコップ 1 杯程度**にします。

★どんなものを飲むとよい？★

飲み物には**お水、スポーツドリンク、お茶、ジュース、牛乳**などがありますが、**どんなときに、どんな飲み物を摂ればよい**のでしょうか。

<スポーツドリンク>

糖分が大変多いです。たくさんの汗を一度にかいたようなときに、**水で2倍に薄めたもの**を与えるのであれば構わないでしょう。**2倍に薄めることで、糖分が2.5%ぐらいに減ります**。この割合が**体内でもっとも早く吸収される糖分の濃度**なのです。**軟水のミネラルウォーター、麦茶などもOK**です。



<ミネラルウォーター>

乳幼児の場合、**硬度の高いミネラルウォーター**を飲むと、**硬水のミネラル分をおしっこで外に出そうとしてしまいます**。その結果、**水分の補給にもなりませんし、若干、腎臓にも負担**がかかってしまう場合があります。**飲む時は軟水のものに**しましょう。

<市販のジュース>

市販のジュースも**糖分がたくさん**入っていますので、**飲み過ぎると体の中で分解する途中でビタミンB1を使うために、ビタミンB1不足**になり、**夏バテを起こしやすくなります**。



<牛乳>

消化吸収に時間がかかり、**胃腸の負担**になりますので、**水分補給には適していません**。しかし、**運動後に飲むと、体の栄養の吸収が良くなる**ので、**牛乳に多く含まれるカルシウムやたんぱく質の吸収率も上がり、筋肉が育ちやすくなったり暑さに強い体を作りやすくなります**。**脂肪が多いので飲みすぎに注意**です。

