



7月 食育だより

高浜小学校
和田小学校
青郷小学校
内浦小中学校
高浜中学校

高浜町教育委員会

まだ梅雨も明けきらないうちに7月がやってきました。これからさらに本格的な暑さがやってきます。「なんだか食欲がわからないな・・・」と感じる人もいるかもしれません。でも、きちんと食べないとどうなるでしょうか。熱中症予防について、食事面から考えてみます。

食事と飲み物でしっかり水分、夏も元気！

人間の体は50～70%が水からできています。水は、人体の健康にとって欠かせないもので、体重の1～2%（体重40kgの人で400g～800g）が失われると、のどが渇くだけでなく、体に異常がでてしまうことがあります。さらに失われると、脱水症となり、命に危険がおよびます。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、草めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う！



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

食べ物からも水分をとることができます。ちなみに、給食の水分量はどのくらい知っていますか？

1食（3年生）の給食の水分量 = およそペットボトル1本分（500mL）です。

ごはんや汁物から、意外にたくさん水分がとれています。食事もしっかりとって、夏を乗り切りましょう。