



# 7月 食育だより

【今月の目標】

夏の水分補給について  
考えよう！

令和4年7月 中学生用

## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。

人間の体の約60%は水分で、体の中で循環してわたしたちが生きていくためにもとても大切な働きをしています。50kgの体重の人の場合、30Lくらいの水分が体内にあり、飲食などで入ってくる水分と汗や排せつなどで出ていく水分が、バランスよく保たれています。汗をかくことによって、上昇した体温を下げて一定の体温に保ってくれています。体重の1~2%の水分が失われると喉が渇いたり、おしっこの量が減るだけでなく、体に異常がでしてしまうこともあります。さらに減ると中~高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

### 運動や部活時の水分補給の方法について



#### 運動前

運動の20~40分前  
水やスポーツ飲料  
250-500ml



#### 運動中

のどの渇きに応じて飲む  
(1時間ごとを目安に)  
水やスポーツ飲料  
500ml-1000ml



#### 運動後

速やかにスポーツ飲料、水、  
牛乳・100%果汁飲料などを  
飲む

※運動後1~2時間たっても尿意がない場合、または濃い色の尿が少ししか出ない場合は、水分補給が足りていません！

### ★飲み物の選び方に気をつけて★

飲み物に含まれる糖類を、1本3gのスティック砂糖に換算するとこのようになります。



スポーツ飲料500ml  
約10本



コーラ500ml  
約19本



レモン系炭酸飲料500ml  
約17本



カフェインが多く入っているものがあるので要注意！

エネルギー飲料350ml  
約13本

### 糖分の多い飲料を一度にたくさん飲むと・・・

- 一時的におなかがいっぱいになり、食事がとれなくなる
- エネルギーを作り出す際に必要なビタミンB群が多く使われ、疲れやすくなる

★暑い時期は特に飲み物の衛生管理が心配です。水筒やスクイズボトルは清潔にしましょう。口を付けた飲みかけのペットボトルは、飲みきれない場合もその日のうちに処分しましょう。