



2023年7月（夏号）  
浦安駅前保育園 栄養士

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏といえば、プールやレジャーなど楽しいことがいっぱいですね。遊びに夢中になると、子どもはのどの渇きに気づかないこともあります。子どもは体温調節機能が未発達なため、暑さに弱く熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症の予防には、エアコンを利用する、帽子をかぶる、涼しい服装にするなどの対策に加えて、こまめな水分補給がとても大切です。

今回は、上手な水分補給のポイントについてお話しします♪



## 水分補給のポイント

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変換するとき、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。カフェインや糖分の入っていないもの、水や麦茶がおすすめです。

汗をかく前と後に飲みましょう。汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなるので、汗をかく前に飲んでおくようにしましょう。また、一度にたくさんの水分を摂ると体に負担がかかります。水分補給は、少しずつ口に含ませるような感じがよいでしょう。



**飲む量は、1回にコップ1杯程度！**

**タイミングは…**

- 飲みたがるとき
- 朝起きたときと、寝る前
- お風呂に入る前と後
- でかける前、運動・遊んでいる最中と後 など

## どんなものを飲むとよいの？



水やお茶（麦茶などのカフェインの入っていないもの）がよいでしょう。

スポーツドリンクは、糖分・電解質を多く含み、腎臓に負担がかかるため、日常的な水分補給には不向きです。大量の汗をかいたとき、脱水症状が疑われるときや下痢・嘔吐のときなど、必要なときだけにし、水で2倍に薄めて与えましょう。

また、100%果汁ジュース、野菜ジュース、乳酸菌飲料なども、子どもの身体に良いように思われがちですが、炭酸飲料などと同様に多量の糖分を含んでいるため、満腹感から食事に影響が出たり、虫歯の原因になったりします。さらに、糖分を分解するためにビタミンB1を消費するため、ビタミンB1不足になり、かえって夏バテを起こしやすい体になってしまいます。飲みすぎには注意しましょう。