



2022年7月(夏号)

浦安駅前保育園 栄養士

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。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。汗をかいたまま遊びに夢中になっていると、思いがけず脱水症状を起こしてしまうことがあります。熱中症予防を心がけて、着替えやこまめな水分補給などを行い、元気に楽しい夏を過ごしましょう♪



子どもの水分補給 いつ・何を・どのくらい飲んだらいいの？



いつ



朝起きた時と寝る前
お風呂に入る前と後
遊びに出かける前と後



何を



水、麦茶など
甘くないもの
※スポーツドリンク
は不向きです。



どのくらい



一度にたくさん摂らず、少しずつ。
〈一回の量の目安〉
乳児…50~100ml
幼児…100~150ml

●スポーツドリンクは体に良くない!?

スポーツドリンクは「脱水に良い」というイメージから、日常的に飲ませているご家庭もありそうですが、糖分・電解質を多く含み、腎臓に負担のかかる飲み物です。必要なときだけにしましょう。

また、100%果汁ジュース、カルピス、ヤクルト、野菜ジュースなども、子どもの身体に良いように思われがちですが、多量の糖分を含んでいるため、満腹感から食事に栄養が出たり、虫歯の原因になったりします。

さらに、糖分を分解するにはビタミンB1を消費するため、糖分を摂りすぎるとビタミンB1が不足してしまい、夏バテを起こしやすい体になってしまいます。

糖分を含む飲み物は、特別な時の楽しみとして、飲みすぎには注意しましょう。

●熱中症予防に塩分補給は不要!?

「熱中症に注意して水分と塩分の補給を心がけましょう」というニュースやCMをよく耳にしますが、確かに水分補給による適切な体液量の維持は大切ですが、食塩摂取量が多い現代人にとって、塩分を意識して補給する必要はありません。

赤ちゃんも含め元気な子どもは、熱中症の「予防のため」には通常は水分補給だけで充分です。子どもは大人よりたくさん汗をかくようにも見えますので、「常に塩分補給が必要か?」と思われそうですが、実はそうではありません。普通に食事がとれていれば、普段の生活や活動では、そこまで体の塩分量が失われることはありません。

大人が暑いなと感じたら、のどの渴きを感じる前でも、こまめな水分補給を行ってあげてください。



こんなときは、スポーツドリンクを飲んでね!!

- ・下痢や嘔吐が続いたとき
- ・食事がとれていないとき
- ・熱中症や脱水が疑われるとき
- ・激しい運動などで、たくさん汗をかくとき