



# 給食だより



太田市立休泊中学校

## 暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2～3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

### 水分の補給法

#### ●3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からも摂取できます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



#### ●野菜や果物からとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



#### ●適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やしすぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



5～15℃



#### ●のどが渇く前に飲む!

「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



#### ●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



#### ●ジュースや炭酸飲料はNG ふだんは水か麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲みすぎは太りすぎにつながることも。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

