



## 水分のとり方を考えよう

私たちの体の65%~70%は水分でできています。体内では毎日、飲んだり食べたりして入ってくる水分と汗や尿などで出てゆく水分を一定に保とうとしています。このバランスが崩れるとうまく体温を調節できないなど体調を崩してしまいます。ですから、毎日適度な水分をとる事が必要なのです。

しかし、水分をとるために甘い飲み物ばかり飲んでいて糖分をとり過ぎて虫歯や肥満の原因になってしまいます。暑い夏、どんなもので水分補給すればよいのか考えてみましょう。

### 意外に多い！清涼飲料のエネルギー

□当たりのいい清涼飲料は無意識のうち飲みすぎてしまいがちです。冷たい清涼飲料は、実際よりも甘さを感じにくいですが、右の図のように意外にエネルギー量が多く、糖分が多く含まれているものもあります。

清涼飲料を飲むときはコップに1杯だけなど、量を決めてのみ過ぎないように注意しましょう。

炭酸飲料 紅茶飲料 スポーツ飲料 果実系飲料 果汁入り天然水 乳酸飲料



225kcal 190kcal 125kcal 225kcal 150kcal 225kcal

ノンカロリー・ノンシュガーのドリンクならたくさん飲んでも大丈夫じゃない？



ノンカロリー・ノンシュガーという表示の清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。100ml当たり5kcal未滿なら「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり500mlのペットボトルで24kcalの清涼飲料は「ノンカロリー」と表示できるのです。

また、そのような清涼飲料には砂糖以外の様々な甘味料が使われているものが多くあり、これらの甘味料をとり過ぎるとお腹がゆるくなってしまうことがあります。適量を心がけましょう。



## 水分補給のポイント

### 一度にがぶ飲みしない

水分を補給する必要があるからと、一度に大量にすいぶんをとってしまうと、消化が悪くなって夏ばての原因になってしまいます。1回200ml位の水分を一日数回に分けて取るのが効果的です。

水分はこまめにとろう



### のどが渇く前に飲もう

人間の体の約60%が水分ですが、そのうち2%くらいの水分が失われると、のどの渇きを感じるようになります。のどが渇いたと感じた時は、すでに体の中で水分が足りなくなっている状態です。気温が高い時期は、運動をしなくても汗をかき、水分が失われています。のどが渇いたと感じる前に水分補給をするよう心がけましょう。

### 食事からもとろう

水分補給というと飲み物だけを想像しがちですが、水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時はみそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。



### スポーツ時は…

運動して大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をする事が大切です。汗で失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクは適しています。ただ、スポーツドリンクには糖分も含まれるので、薄めて飲むと良いでしょう。



## 2年生がそら豆のさやむきをしました！

6月5日(木)に、2年生がそら豆のさやむきをしました。1年生の時にグリーンピースのさやむきを経験している2年生は手際よくさやむきを進め、あっという間に全校分15kgをむき終えました。

「ふわふわのベットだ！」「変なおいがする〜！」「赤ちゃんそら豆がいるよ。」などそら豆を観察して様々なことに気づいたようです。

むいてもらったそら豆は、シンプルな塩ゆでにして給食に出しました。独特のおいが敬遠されがちなのさや豆ですが、「そら豆好き。」という子どもが多く残りはありませんでした。

学校では取り組みませんが、これからの季節はとうもろこしの皮むきも楽しい経験です。機会があれば、ご家庭で取り組んでみてください。

