



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわからないな…」。そんな人もいるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないとどうなるでしょうか。今月は熱中症予防について食事面から考えてみます。

## 食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1～2%が失われるとのが乾いたり、おしっここの量が減るだけでなく、体に異常がで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。

### Q 問題です

給食を全部食べるとします。水分は、どのくらいとることができるでしょうか？ だいたいの量で教えてください。



- ① およそコップ1杯分 (200mL)
- ② およそペットボトル1本分 (500mL)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1000mL)

給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。

大人が1日にとる2.2リットルの水のうち、食事からとる水は1.1Lほどになります。日本生気象学会では、日常生活（大量に汗をかかない生活）における水分補給は1日あたり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。

とくにスポーツをする人は、運動の前後や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。



## 知ってた？ 給食の水分量

ある日の給食の水分の量です。3・4年生一人分の量で計算しています。

ある日の給食の水分量	
ごはん	約 90g
牛乳	約 180g
鶏のからあげ	約 36g
ツナサラダ	約 50g
豆腐のみそ汁	約 196g
水分量の合計	約552g

- ・料理に使った材料の水分量を足し合わせました。
- ・実際は調理の中で水分が流れたり、蒸発したりするので、これよりは少なくなります。

### A 正解は

② およそペットボトル1本分 (500mL)

ごはんや汁ものから、意外にたくさん水分がとれていることがわかります。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

## 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って



