



今月の食育講話

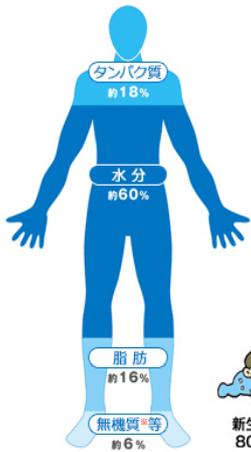
適切な水分補給をしよう！

夏休みは健康に過ごせましたか？ 2学期が始まりました。まだまだ、暑い日が続きます。体調管理には十分気をつけましょう。暑い時期が長い小笠原で生活していて、やはり一番心配なのは熱中症です。「私は大丈夫！！」と書いていても、気が付いたら…頭が痛い、ふらふらする、気分が悪い…ということが起こる危険はあります。私たちの生命維持に一番大切な「水分補給」について、一緒に学びましょう！



身体の体重の60%は水分でできている！

参考:大塚製薬 <https://onl.sc/6eanvpn>



私たちの身体には、たくさんの水分が含まれていて、成人男性で体重の60%が血液などの「体液」とよばれる水分でできています。つまり、体重 70kg の成人男性ならば、約 42 リットルもの水分を体内に蓄えていることとなります。まさに、人間は水でできている、といってもよいでしょう。その「体液」は飲料などでとった水分が腸から吸収されることで、作られ、

全身をたえず循環しています。

「体液」は、酸素や栄養分を細胞に届け、老廃物(体内のゴミ)を尿として排泄することで、生命を維持する役割を果たしています。

そして、体温が上がったときには、皮膚へ血液の循環を増やして「汗を出す」ことで熱を逃がし、体温を一定に保ちます。

水分補給のポイント☆

- ①こまめに(1回 200~250ml)回数を分けて(1時間に2~4回)
- ②少し冷たい(5~15℃)もの
- ③ナトリウム濃度(40~80mg/100ml)
※塩分濃度 0.1~0.2%
- ④糖質濃度(4~8%程度)

何を飲めばいいの？

日本スポーツ協会が推奨する水分組成



エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度

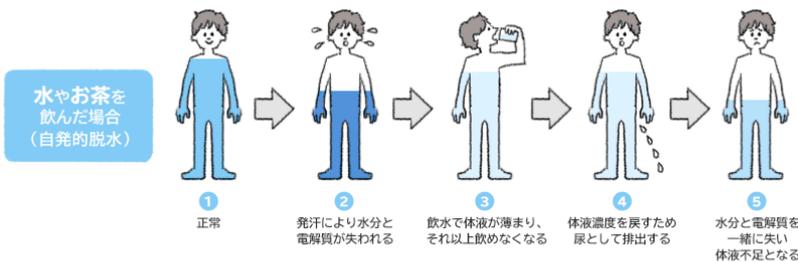
日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

市販の飲料を購入する際成分表示を確認しましょう



ラベルをチェック

●栄養成分表示100ml当たり: エネルギー25kcal、タンパク質0g、糖質0g、炭水化物0.2g、食塩相当量0.12g、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム0.6mg



「水」だけ飲んでいても、汗で失った水分と電解質(イオン)の補給はできません。水だけを飲んでいると、体液中の水分とイオンのバランスが崩れ、体液がどんどん薄くなります。すると、身体は体液が薄くなることを防ごうとして、増えた水分を尿として排泄します。その結果、体液の量は、十分に回復できなくなります。この現象を「自発的脱水」といいます。

今月の「お弁当の日」は、9月22日(金)です。
入港日は、21日(木)です。