

## 今月の食育講話

# 適切な水分補給をしよう！

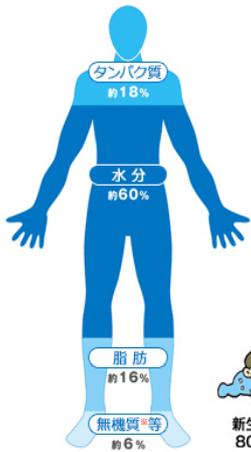
小笠原の夏も、もうすぐそこまで来ていますね！また、遠泳大会や、部活動の大会などのイベントも近づいてきています！暑い中、外で運動する機会も多くなるということです。

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。しっかり対策できていますか？一番大事な、そして意外と奥が深い「水分補給」について、一緒に学んでみましょう！



## 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



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



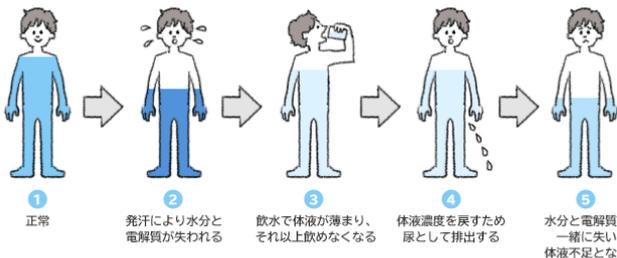
### ラベルをチェック

●栄養成分表示100ml当たり  
エネルギー25kcal、タンパク質0g、  
食塩0.12g、カルシウム20mg、カリウム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。

次回の「お弁当の日」は、6月28日(木)です。  
入港日は、24日(金)です。

水やお茶を飲んだ場合(自発的脱水)



イオン飲料を飲んだ場合

