

食育 メール

三 条 市

夏を乗り切る 水分補給のコツ

あなたは
大丈夫？



立秋が過ぎたとはいえ、まだ厳しい暑さの日が続いています。なんとなく体調が悪い人、夏バテぎみの人、しっかりと水分補給はできていますか？夏は知らないうちに汗をかきやすく、脱水症で体調を崩しやすい季節です。水分補給をしっかりを行い、残りの夏を元気に乗り切りましょう。



私たちの体に必要な「水」

年齢により変わりますが、人の体の約 60%は水分(体液)でできています。体液は、血液、唾液などの消化液、細胞の中などにある水分で、体内で重要な働きをしています。水は生きていくために欠かせないものです。

1日に2~2.5ℓの水分が体外に排出されるため、同量の水分を補うことが必要です。特に汗をかいていない時も、皮膚や粘膜、呼吸などから無意識のうちに水分を排出しています。意識して飲み物や食事水分補給を行いましょう。

水分補給の内訳



飲み物
約 1.2ℓ



食事
約 1ℓ



代謝水
0.3ℓ

代謝水：食べたものが体内で分解される時に発生する水

潤い チェック

当てはまるものはありますか？
一つでもチェックが付いたら、水分不足かも？

- 朝起きると喉が渴いている。
- 外出中はトイレが面倒なので水分補給を控えている。
- エアコンの効いた場所によくいる。
- 濃い味付けの料理を好んで食べている。
- 入浴後はビールが欠かせない。
- トイレに起きたくない所以就寝前は水分を控えている。

水分補給 4つのポイント

1. こまめに

「のどが渴いた」と感じた時にはすでに体は水分不足の状態。のどが渴く前に意識して水分補給をしましょう。

起床時

毎食後

就寝前

運動前後

外出前後

入浴前後

2. 少しずつ

1日の飲み物の摂取目標量は 1.2ℓです。一度にたくさん飲みすぎると、胃腸に負担がかかり食欲が無くなることもあるため、少しずつ飲むようにしましょう。



1回で
コップ1杯程
(約 150~200ml)

3. 塩分補給も 忘れずに

長時間、激しい運動や炎天下で作業をするときは、体への吸収率が良い、塩分濃度 0.1~0.2%のスポーツドリンク等を上手に利用しましょう。それ以外の場合は水かお茶で十分です。

水分補給の注意点

- 冷たいものの飲みすぎに注意しましょう。内臓を冷やし胃痛や下痢の原因になります。
- アルコールやコーヒーには尿量を増やす働きがあるため、水分補給にはなりません。
- ジュース等は糖分のとり過ぎになるため、飲み過ぎないようにしましょう。



4. 1日3食、バランスのよい食事

暑い日は食欲も落ちやすく、そうめんだけ、おにぎりと漬物だけといった簡単な食事で済ませることもあるのではないのでしょうか。きちんと食事をすることは、栄養をとるだけでなく、水分補給としても大切です。お膳のかたちでしっかり食べれば1食約コップ2杯程の水分を摂取でき、3食で1日に必要な水分の約半分を補給することができます。



主食もしっかり食べましょう

パンと比べ、ごはんは水分を多く含む主食です。ごはん1杯で約90mlの水分がとれます。ごはんもしっかりと食べましょう。

ごはんの量の目安

成人男性	200～250g
成人女性	160～200g
中学生	220～250g
小学生	140～200g
幼児	100～130g



お膳のかたちでしっかり食べて夏を乗り切りましょう！



暑い夏、私たちに涼しさをくれる野菜はグリーンカーテンのゴーヤやヘチマだけではありません。日照った体への御馳走は夏野菜！食卓にたくさん並べてみてはいかがでしょうか。



暑さから守る！

夏野菜には特に、水分とカリウムが多く含まれ、体の水分量・体温の調整を手伝ってくれます。夏は、新鮮なキュウリやトマトなどをそのまま食べるのもおいしいですね。生野菜なら更に水分たっぷり。

強い紫外線から守る！

赤、黄、緑、紫と夏野菜はカラフル！その色には夏の強い紫外線から身を守る抗酸化成分が豊富に含まれます。旬の食べ物をたっぷり使った食事は理にかなっていますね。

1日5皿分の野菜を目標に

健康日本 21(厚生労働省)では、健康を維持するために必要な野菜量を成人1人当たり350gとしています。1日3食の中で5皿分の野菜を食べるようにしましょう。(1皿＝野菜70g)

1皿の目安量



サラダなどの生野菜は、両手に1杯



おひたしなど加熱した野菜は、片手に1杯

旬の食材紹介

8月は“もも”

大島地区を中心に、30haの面積で栽培されています。桃は食物繊維が豊富で、老廃物を排出し病気を防いでくれる「仙人のくだもの」と呼ばれています。

また、ナイアシンという水溶性ビタミンの一種も比較的多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を維持したり、冷え性を改善したりしてくれる効果があります。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

野菜の声を聞きながら料理を作ったことがありますか？以前、野菜に関する講演会で、講師の先生が「野菜の声を聞きなさい。たたきキュウリなんてだめ！キュウリがかわいそうだ！」と話されていてギクッとしました。味が染み込んでおいしいのでよくたたいていたのです。でも、おいしいのであまりやめるつもりはありません(笑)。その代わりに祖母作の夏野菜がたくさんある我が家。無駄なくおいしく食べようと思えます。



食育の視点の主要施策(食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp