



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。5～6月に全クラス昼食時に熱中症予防のビデオを見ましたね。そのことを踏まえ熱中症予防について食事面から暑さ対策とともに考えてみましょう。

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。

ご飯……

牛乳……

キャベツの……

とり肉の……

この食事の水分量はどのくらいあるでしょうか？

- 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)

知ってた？ 食事からとる水の量はどのくらい？

ご飯	約 90g
牛乳	約 180g
キャベツの臭汗	約 143g
とり肉のからあげ	約 44g
清見オレンジ	約 23g
水分量の合計	約 480g

つまり、クイズの答えですが、水1gは1mLになるので、

A 正解は

② およそペットボトル1本分 (500mL)

です。ご飯や汁物から、意外にたくさん水分がとれていることがわかりますね。暑い夏ですが、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！

のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

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と、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う！

運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

食事で、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事ですね。なお、大人が1日にとる2.2リットルの水のうち、食事からは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よって、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。



こまめに水分補給をしよう



のどがかわいたなと思ったら時には

