

食育だより

がつこう
7月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょうよほう こまめな水分補給で熱中症予防を！

気温が高い日が続いていますが、この時期、特に気をつけないといけないのが「熱中症」です。日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したりするなど、大切な働きをしています。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



すいぶんほきゅう ○水分補給のポイント

<p>いつの飲む？</p> <p>「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をすることが重要です。また、運動をする時には、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p> <p>1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとりましょう。また、運動する30分前は、250～500mL、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。</p>	<p>何を飲む？</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。運動などをして大量に汗をかいた時や、熱中症が疑われる時は、スポーツドリンクや経口補水液などを利用し、塩分補給も適度に行いましょう。</p>
--	--	---

しょうこうぐん ちゅうい ○「ペットボトル症候群」に注意！

「ペットボトル症候群」とは？

砂糖がたくさん入った清涼飲料水やスポーツドリンクなどのペットボトル飲料を連日大量に飲み続けることによって、急激に発症する糖尿病のことです。正式名称は「清涼飲料水ケトosis」といいます。



スポーツドリンクには塩分以外に糖分もたくさんふくまれています。運動中の水分補給でも、スポーツドリンクだけでなく、糖分のふくまれていないお茶や水と組み合わせましょう。



悪循環

けつとうち
血糖値が
あがる

のどが
かわく

せりょういんりょうすい どうぶんにょう 清涼飲料水の糖分量

