

食育だより 7月

令和7年度
7月



毎月19日は食育の日
北名古屋市給食センター

水分補給について考えよう

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、体温を調節したり体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。しかし、水分は尿や便をはじめ、汗や吐く息などからも出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。体内の水分が不足すると、脱水症状が起ってしまう場合があります。



水分補給のポイント

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆運動などをして、汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、水分補給だけでなく、塩分もいっしょにとりましょう。



◆ふだんの水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



水分補給クイズ

運動をするときの水分補給で正しいものは、下の3つのうちどれでしょうか？

- ① のどが渇いてから飲む。
- ② 運動前にだけ飲む。
- ③ こまめに飲む。



クイズの答え・・・③

水分は、こまめに飲んで補給することが大切です。一度にたくさんの量を飲んでしまうと、体内に水分が取りこまれづらくなり、尿や汗などとして体の外に排出されやすくなってしまいます。運動をするときには、ガブガブ飲むのではなく、一回の量はコップ1杯程度にして飲めるとよいですね。今年の夏も、暑くなるのが予想されます。正しい水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

★1日の始まりは朝ごはんから★

朝ごはんを食べることは、水分補給につながります。

朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう！

