



令和4年度
三笠小学校
隔月19日発行
(食育の日)
給食担当

夏本番！体調の変化はありませんか？

もうすぐ、夏休みです。日に日に暑さも増してきています。近年は、夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上である「熱帯夜」も増加傾向にあり、身体への負担は大きくなっています。

適切に冷房を使い、こまめな水分補給を心がけて、熱中症にならないように、体調を整えたいですね。

水分補給のポイントと飲み物の選び方

人間の体の約60～70%は水分でできています。体の中の水分は様々な働きをしています。その働きの一つに「体温調節」があります。体温が上昇すると私たちは汗をかきます。汗を出すことによって体温を下げる事ができるのです。この時、適切に水分を補給しないと体の中は水分不足に陥ります。

●何を飲むべき？

とくに大量に汗をかく状況では、汗とともに排出されるナトリウムなどの「電解質（イオン）」を補うことが大切です。

- これらの電解質は体内の水分バランスの維持や筋肉を動かすために大切な働きをしています。
→大量に汗をかいた場合はお茶や水より、食塩相当量が100mlあたり0.1～0.2g（ナトリウム量40～80mg/100ml）含まれている飲料をお勧めします。さらに炭水化物（糖質）が4～8%含まれていると体内への吸収が速くなります（スポーツドリンクなど）。しかし、ジュースや炭酸飲料などは糖質が10%以上含まれているものもあり、吸収に時間がかかってしまうため、発汗量が多い時の脱水や熱中症予防のための飲料としては適していません。



●適切な水温は？

では、水分補給のための適切な水温は、何度でしょうか？次の3つのから選んでみてください。

- ① 0℃ ② 5～15℃ ③ 40℃

- 正解は、②の5～15℃です。

「体への吸収性」「飲みやすさ」「胃腸への負担」の3点から、温度が低すぎると飲みにくいと感じるなどの影響があるという実験結果がでたということです。

サーモス株式会社が、横浜国立大学・教育人間科学部の田中英登教授と「真夏環境下における運動時の最適な水分補給温度」に関する共同研究より

●どれくらい飲めばいいの？

運動中の水分補給の量が十分に足りているかを判断する方法は主に2つです。

- 運動の前後で体重を測定し、体重がどれくらい減少したか確認する。
体重の減少が2%以内であれば適切に水分補給が行えているといえます。
- 運動後の尿の色を見る。

運動前よりこい色の場合は水分が足りなかったということになります。

熱中症は、誰にでも起こる可能性があります。注意して水分補給を行いたいですね。



☆5年生を対象に残食調査を実施しました☆

6月27日（月）～7月1日（金）の5日間、5年生を対象に残食調査を実施しました。この期間は、連日、気温が高い日が続いていたためか、昨年よりも残食の多い傾向がみられました。

主食がごはんの日の和風の献立と、主食がパンの日の洋風の献立の日を比較すると、パンの日の献立の残食の平均が約15パーセント、ごはんの日の平均が約20パーセントと、パンの日の献立の方が少ないという結果がでました。特に、「なすのみそ汁」や「昆布豆」など食べられない傾向にあるものは、残食が多い様子がみられました。食べられないものも少しずつ食べてもらえるような工夫を行っていきたいと思います。

