

たのしくたべようニュース

のどが
かわく前に
飲もう

大切な 水分補給

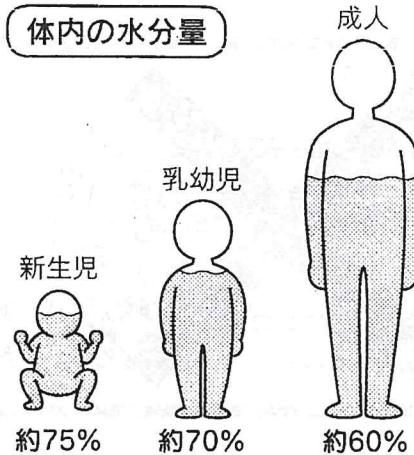
子どもたちにとって、水分補給はとても大切です。
元気にすごすためにも、しっかり水分をとりましょう。



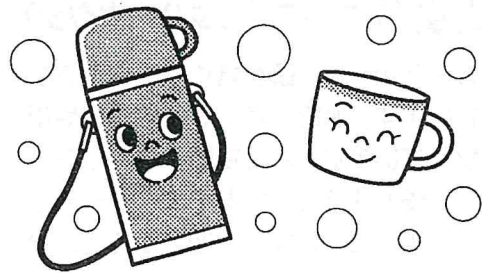
幼児は脱水症になりやすい

体内の水分の割合は、新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、おとなにくらべて子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1kgあたりの水分必要量が多く、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が多量に失われると、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から、常に水分補給をすることが大切です。

体内の水分量



水分補給に適した飲み物



普段や気候のよい時は、のどのかわきに応じて、水や麦茶を飲ませましょう。ジュースは糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため、水分補給に適していません。

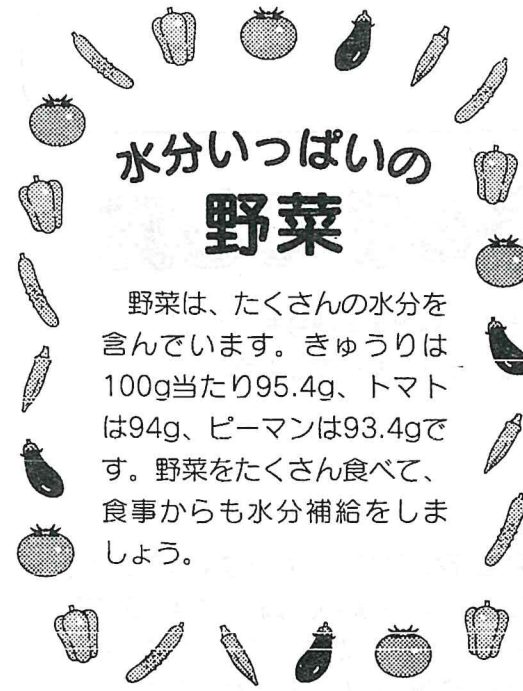
水分補給のタイミング



水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きた時や、遊ぶ前後と途中、ふろに入る前後、寝る前などは、意識的に水分補給を心がけましょう。

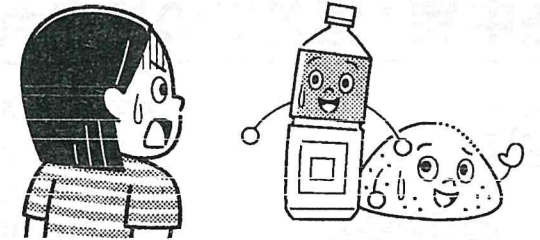
水分いっぱいの 野菜

野菜は、たくさんの水分を含んでいます。きゅうりは100g当たり95.4g、トマトは94g、ピーマンは93.4gです。野菜をたくさん食べて、食事からも水分補給をしましょう。



飲み物の糖分にご用心

清涼飲料には、糖分が多く入っています。例えば、オレンジジュースコップ1杯に含まれる糖分(砂糖相当量)は約22g、ヨーグルトドリンクは約33g、スポーツドリンクは約13gです。よく冷えていると甘みを感じにくいので、たくさん飲んでしまいがちです。とりすぎると、肥満やむし歯の原因になります。



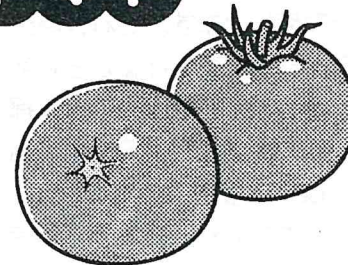
冷たいものとりすぎに注意!

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、腸から熱を奪います。そして、熱を生み出そうとして腸が激しく動くため、下痢の原因となります。暑い日は、いつもよりも多く、冷たいものをとりすぎてしまうので、気をつけましょう。



おいしい旬の食べ物

トマト



うまみ成分はこんぶと同じ

トマトには、こんぶに含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理をすると、相乗効果でうまみがアップします。

トマトには、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。生で食べるほかに、煮たり焼いたりしても、おいしく食べられます。