



学校給食通信

第2号

正しい水分補給で 暑い夏を乗り切ろう！

暑いときにのどがかわいて、清涼飲料水やジュースをたくさん飲んでいませんか？汗をかくぶん水分の補給は大切ですが、清涼飲料水や甘いジュースは糖分をたくさん含んでいるので注意が必要です。糖分のとり過ぎは、夏ばてや肥満、虫歯の原因にもつながります。

◆水分補給が大切なわけは…

私たちの体の約60%～70%は水分で、「血液」や細胞の間に「体液」としてたくわえられています。この水分は汗などで体の体温調節や血液、細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶ恐れがあります。



【清涼飲料水や甘いジュースは…】

- 口当たりがよく飲みやすい→肥満の原因になる
- 糖分が多いため血糖が上昇→食欲がなくなる
- 上昇した血糖を下げるためインスリンがたくさん出る→疲れやすくなる
- 食事が不規則になり栄養障害のもとになる→夏ばての原因になる

【正しい水分補給】

◇飲み物の種類

普段は水かお茶で、汗をたくさんかいたときは薄めたスポーツドリンクを飲みましょう。



◇飲むタイミング

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲みましょう。

◇飲む量

1回にコップ1杯くらいを何回かにわけて少しずつ飲む。



よくかんで食べよう！

わたしたちは毎日いろいろなものをかんで食べています。普段はあまり意識しないでやっている行為ですが、かむということからはからだにとって、とっても大切な働きがあります。



かむことの効果！



①肥満をふせぐ

しっかりかむことによって満腹中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。



②消化を助ける

食べ物がこまかくくだかれるほか、だ液と混ざり合い、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



③虫歯をふせぐ

よくかむことでたくさん出るだ液が、歯についた食べかすや汚れを落とし、口の中をきれいにしてくれます。



④脳を活発にする

よくかむことは、脳の動きを助けたり、ストレスを解消させたりして、心の安定に役立ちます。



肥満防止



歯の病気予防



胃腸の働きをよくする



脳の発達

よくかむためのポイント！

- ①汁物やお茶で流し込まないようにしましょう。
- ②かみごたえのある材料を取り入れる。
- ③食材を大き目に切る。
- ④食事時間をゆっくるとる。
- ⑤お家の人がよくかんで食べるお手本を示す。

