

## 上手な水分補給について



子どもたちはたくさん水分が必要！！

子どもはおとなに比べて体内水分量が多いものです。また、体の器官が未熟なため、体内の水分が失われやすく、汗の量は(体重 1kgあたりで換算すると)おとなの約3倍、尿は約1.5倍もあります。これは、乳幼児が腎臓や汗の腺の働きが未熟で水分が失われやすい仕組みになっているからです。

## どのくらい？ 1日に必要な水分量の目安

人にとって必要不可欠な水分ですが、1日にどのくらいの量をとればいいのでしょうか。右の表には、体重1kg当たりの必要水分量を示しています。年齢が小さいほど体重当たりの必要水分量は多くなります。例えば、5歳で体重19kgの幼児の場合は、1日に必要な水分量の目安は $19(\text{kg}) \times 100(\text{mL})$ で1900mLです。飲み物や食べ物から水分をとるようにしましょう。

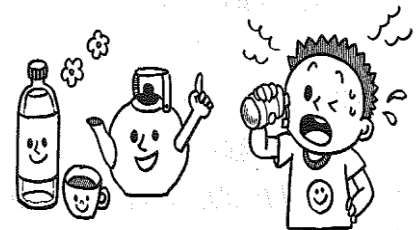
		体重1kg当たりの必要水分量
小児	乳児	150mL
	幼児	100mL
	6歳～	90～100mL
	10歳～	70～85mL
	14歳～	50～60mL
成人	50mL	
老人	40mL	

1日に必要な水分量の目安 = 体重 × 体重1kg当たりの必要水分量

## 何を飲めばいいのかな

水分補給には『何を』飲ませますか？

甘いジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、食事が食べられなくなったり、糖分のエネルギーで肥満や虫歯の原因にもなります。通常の水分補給には、麦茶やほうじ茶、白湯などが適しています。暑さでぐったりしているようなときには、子ども用のイオン飲料が適しています。



また、夏のおやつには水分補給を兼ねて、すいかやきゅうり、とまとなどの夏野菜を食べると、カリウムやビタミンの補給にもつながります。

## のどが乾く前に飲ませましょう

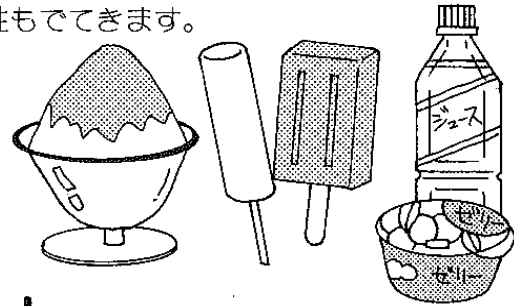
水分補給は、飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。「のどが乾いたな」と思っている時には、体は既に脱水症状に陥っています。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起床時や就寝時、運動前後、入浴前後など、こまめに少しずつ飲むようにおとなが声をかけてあげましょう。



# 冷たい食べ物にとりすぎに注意！

暑い夏は、口あたりのよい甘い清涼飲料などを、たくさん飲んでしまいがちです。また、アイスクリームや、かき氷、ゼリーなど、甘くて冷たいおやつがたくさんありますので、思いがけず多く食べていることがあります。このように、清涼飲料やアイスクリームなどをとりすぎると、お腹をこわしたり、食欲が低下する原因になります。

また、糖分のとりすぎが続くと肥満を招くほか、近い将来生活習慣病を引き起こす可能性もでてきます。

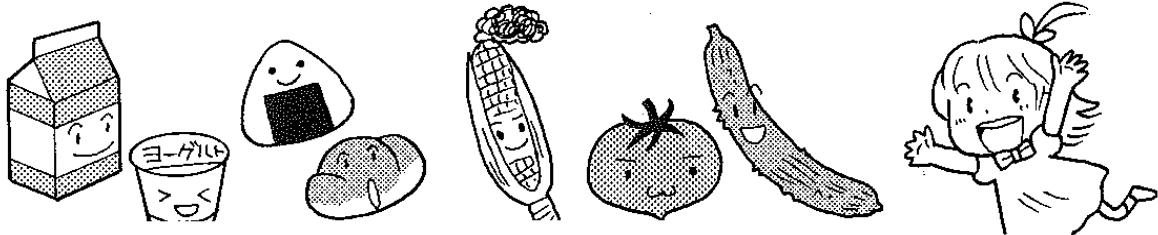


## 夏のおやつポイント

子どもにとって、適切な水分補給はとても大切です。特に、夏場は熱中症などを防ぐためにも、十分な水分が必要です。この時に、子どもが欲しがるままに甘いジュースなどを与えてしまうと、糖分をとりすぎてしまいます。また、冷蔵庫の中にたくさん清涼飲料が買い置きされている家庭もあるようですが、飲みすぎの原因になりますので注意しましょう。

子どもと一緒に、おとなの食習慣も見直すことが大切です。

おやつの内容は、菓子類に限りません。新鮮なトマトやきゅうりなどの夏野菜でも立派なおやつとなります。また、不足しがちなカルシウムを補給するために、牛乳やヨーグルト、炭水化物を補うために、おにぎりやパン・麺類を上手に取り入れるようにしましょう。



出典：たのしくたべようニュース7月号



## 保育園の給食メニュー



☆野菜のソース☆ つくりやすい分量  
材料：きゅうり 2本  
キャベツ 4枚  
玉ねぎ 1/2個  
パセリ 5g  
フレンチドレッシング 大3

給食では、ささみのフライにかけていただきます。  
揚げ物がさっぱり食べられ、なお野菜もたっぷりとれます。

- ①きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・パセリを、ミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ②ミキサーでみじん切りにする。
- ③②にフレンチドレッシングをまぜて、出来上がり！
- ④揚げ物やサラダにかけて食べましょう。