

# たのしくたべようニュース

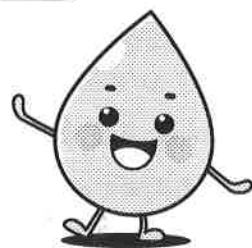
## 夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。

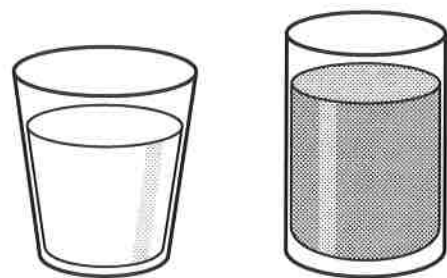
子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。

### のどが かわく まえに のもう

そとあそびの まえと あとや  
へやで あそんで いる ときも  
わすれずに のむよ



### なにを のむと いいのかな?



みずや むぎちやに  
しょうね

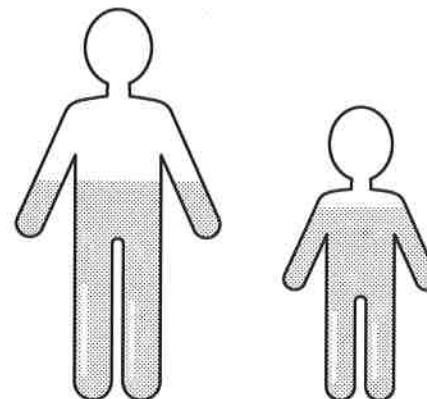
### おしっこは ちゃんと でて いるかな?



トイレで おしっこが  
ちゃんと でて いれば  
じょうずに  
のめて いるよ

※保護者の方へ 2~3時間に1回、排尿があれば上手に水分補給ができています。お子さんにはトイレに行きたくないとよいことを伝えてください。

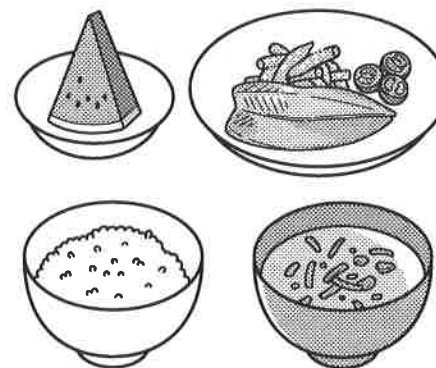
## 体重のうちの水分が占める割合は約70%



体重に占める水分の割合は、幼児で約70%、おとなは約60%です。幼児は、体重当たりの水分必要量が多く、たくさん汗をかくと脱水症状を起こしてしまいます。そのため、水分補給は生命を維持するためにも必要不可欠なのです。

体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からも失われます。夏は特に発汗が多くなりますので、意識して水分補給をすることが大切です。

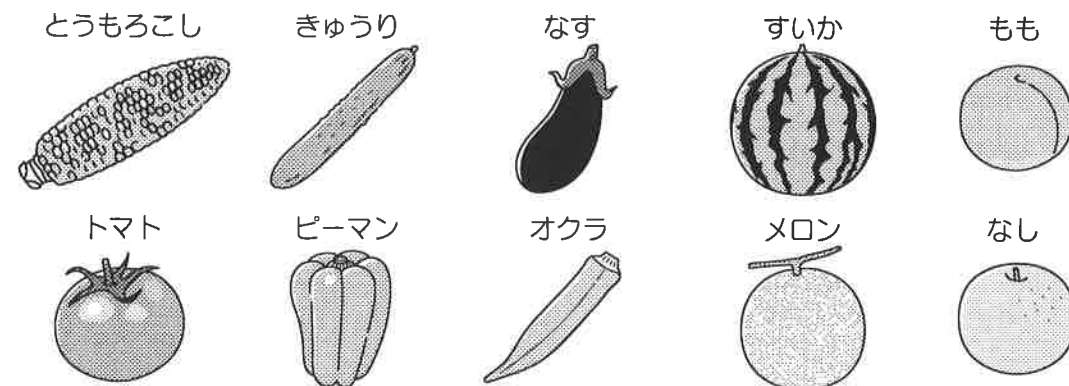
## 食事の中で水分をとる工夫をしよう



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

## ..... 夏野菜や果物を食べよう .....



夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれます。今が旬のおいしい野菜や果物を毎日の食事に取り入れましょう。

監修 東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生