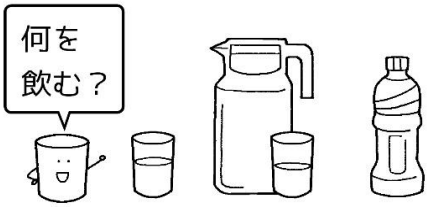
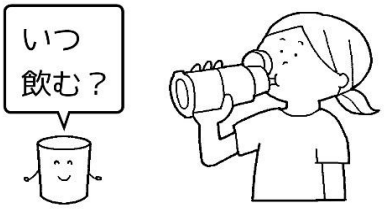
月刊　桜ランチ通信　6月号

蒸し暑い日が多くなってきました。熱中症にならないように、気をつけましょう。
特に子どもは体温調節や水分の代謝調節機能が未熟なため脱水症状になりやすいといわれています。
そこで、適切な水分補給について学びましょう。

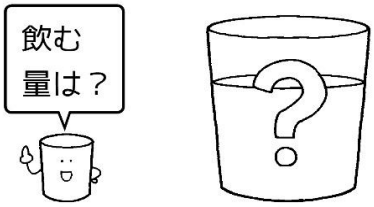
熱中症を予防する　水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



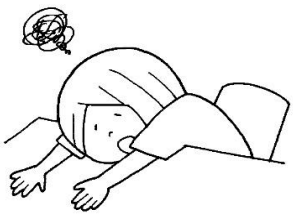
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを１時間に２～４回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル（500mL）分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。

気をつけて！　ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。