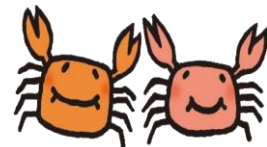


食育だより 7月号



令和8年 6月30日 練馬区立練馬中学校

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。もうすぐ夏休みですね。蒸し暑い日が続くこの時季は、気づかないうちに水分が失われやすくなります。こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

夏の水分補給 5W1H

Why?

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や



60%

運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。

Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で、男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ、男性は水やお茶を飲む習慣がないことも影響していると考えられています。

When?

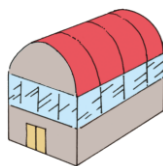
寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など



“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をとるように心がけましょう。

Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いです。



閉め切った体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さになれていないときがとくに危険です。

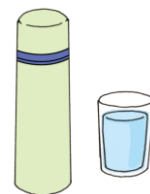
How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどゆっくりこまめに飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って体重減少が2%を超えないよう注意するとよいでしょう。



What?

基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



CAUTION!



運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたとき別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまうことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。

6月に使用した 食材の主な産地

米…青森
豚肉…青森
鶏肉…岩手
鶏卵…青森

大根…千葉
たまねぎ…練馬
長ねぎ…千葉
セロリー…長野

ピーマン…茨城
いんげん…千葉
生姜…高知
にんにく…青森

にんじん…にんじん
キャベツ…愛知・練馬
じゃがいも…鹿児島
小松菜…足立・埼玉

青梗菜…千葉
しめじ…長野
えのき…長野
きゅうり…宮城

もやし…栃木
ごぼう…青森
はくさい…茨城