

# 給食だより 7月

令和4年6月30日  
練馬区立大泉学園中学校

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

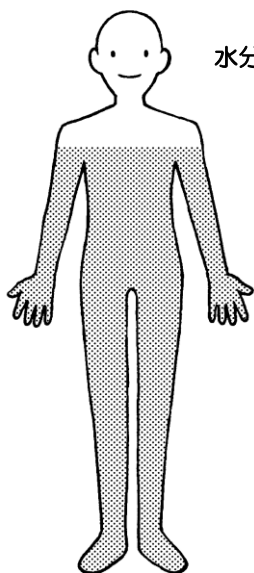
## どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給なくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



### 人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



水分補給に適したもの  
ふだんは



水や麦茶など

水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

### 水分補給のタイミング

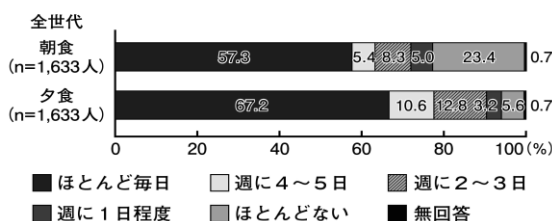
運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃  
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

### Data 家族と一緒に食べる頻度



家族と同居している人に、家族と一緒に食べる頻度を尋ねたところ、ほとんど毎日食べるは朝食で57.3%、夕食で67.2%でした。夏休みを迎えるのでぜひ一緒に食べる機会を増やしてはいかがでしょうか。

出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(平成31年3月)