



給食だより

夏の水分補給について

子どもは大人よりも体内の水分量が多く、体重の約70%が水分でできています。そのため、体重1kgあたりの必要とする水分量も多くなります。さらに、子どもは代謝が活発でたくさん汗をかきます。梅雨明けとともに本格的な夏を迎える今月は、水分補給についてお知らせします。

<体重1kgに対する1日に必要な水分量は？>



乳児まで
約100~150ml



1~6歳まで
約100ml



学童
約80ml



成人
約30~50ml

※例えば、3歳で体重15kgのお子さんは1日に約1500mlの水分が目安の量です。
(食品からの水分量も含まれます。)

<水分の摂り方のポイント>

★ 少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲んでも、体は十分に吸収することができません。
のどが渴いた時には、既に水分が不足しているので、こまめな水分補給が大切です。
起床時、外出前と外出中、帰宅後、入浴前後、寝る前などいつでも飲めるようにしましょう。

子どもの場合
1回50~100mlを
目安にしましょう。



★ 水分補給のタイミング

食事の前や食事にたくさんの水分を摂りすぎてしまうと、水分で胃が膨らむことでお腹がいっぱいになり、食欲が落ちてしまうことがあります。飲みすぎには注意しましょう。

★ 食材からも水分補給

夏野菜や果物(トマト、胡瓜、なす、すいか、メロンなど)は水分を多く含みます。
旬の食材を取り入れることで、栄養とともに水分も補給することができます。



★ 糖分の取りすぎに注意

ジュースや牛乳などは、含まれている糖質が脳の満腹中枢を刺激し、お腹が満たされたと感じ、食事に影響してしまうこともあります。通常の水分補給は麦茶や水(白湯)が適しています。また、冷たい飲み物は体を冷やしてしまうため、なるべく常温のものが好ましいです。