



給食だより

令和5年6月30日
高岡市立牧野中学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。厳しい暑さに備えて、日頃から栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心掛けましょう。



水分補給のポイントを知って、熱中症を防ごう！



熱中症とは？

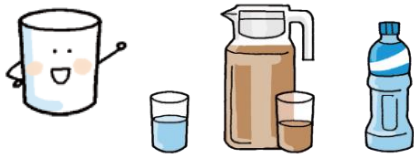
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。

水分補給、なぜ大切？

人間の体は、体重の60～70%が水分です。体重の2%以上の水分が失われると体温調節機能や運動能力が低下します。放置すると死に至ることがあるため、こまめな水分補給が必要です。

水分補給のポイント

何を飲む？



- 普段…水や麦茶
- 運動時…スポーツドリンク
(塩分を含むもの)
- × 甘いジュースや炭酸飲料
(糖分のとり過ぎになる)

いつ飲む？



- のどが渴いたと感じる前
- こまめにとる。
- 運動前、運動中、運動後

休み時間中も意識して飲もう！

飲む量は？



- 運動する30分前…
250～500ml
- 運動中…200～250mlを1時間に2～4回飲むとよい。
- 運動後…200ml～

※水分は、食事からも補えます。三食欠かさず食べましょう。特に夏野菜には水分が豊富なものが多いので、旬の栄養価の高い時季に積極的に食べましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料に直接口を付けて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は時間がたつと飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増え続けます。特に、糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いため、注意が必要です。ペットボトル飲料は早めに飲み切るか、コップに注ぎ分けて飲むようにしましょう。

