

たのしくたべようニュース

社会福祉法人二俣尾保育園

のどが
かわく前に
飲もう

大切な 水分補給

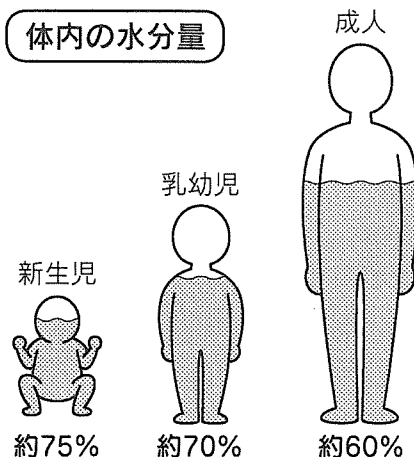
子どもたちにとって、水分補給はとても大切です。
元気にすごすためにも、しっかり水分をとりましょう。



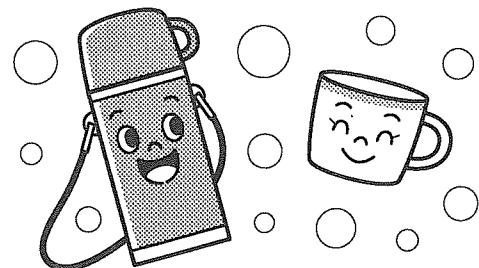
幼児は脱水症になりやすい

体内の水分の割合は、新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、おとなに比べて子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1kgあたりの水分必要量が多く、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が多量に失われると、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から、常に水分補給をすることが大切です。

体内の水分量



水分補給に適した飲み物



普段や気候のよい時は、のどのかわきに
応じて、水や麦茶を飲ませましょう。ジュースは
糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが
入っているため、水分補給に適していません。

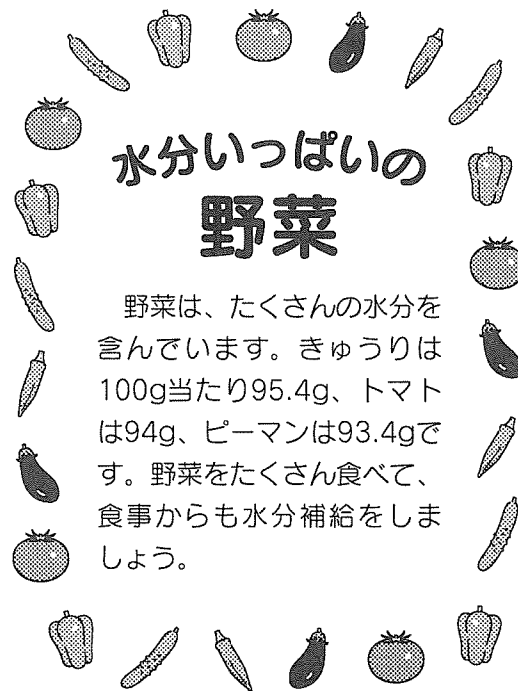
水分補給のタイミング



水分補給の基本は、少量をこまめにとること
です。一度に大量の水分をとると、胃に負
担がかかります。起きた時や、遊ぶ前後と途
中、ふろに入る前後、寝る前などは、意識的
に水分補給を心がけましょう。

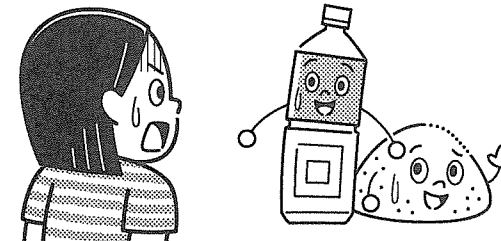
水分いっぱいの 野菜

野菜は、たくさんの水分を
含んでいます。きゅうりは
100g当たり95.4g、トマト
は94g、ピーマンは93.4gで
す。野菜をたくさん食べて、
食事からも水分補給をしま
しょう。



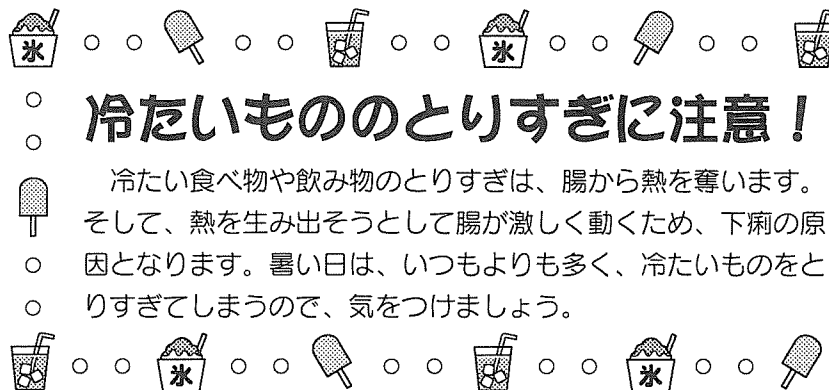
飲み物の糖分に ご用心

清涼飲料には、糖分が多く入っています。
例えば、オレンジジュースコップ1杯に含ま
れる糖分（砂糖相当量）は約22g、ヨーグル
トドリンクは約33g、スポーツドリンクは約
13gです。よく冷えていると甘みを感じにく
いため、たくさん飲んでしまいがちです。と
りすぎると、肥満やむし歯の原因になります。



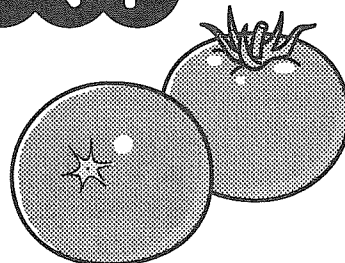
冷たいもののとりすぎに注意！

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、腸から熱を奪います。
そして、熱を生み出そうとして腸が激しく動くため、下痢の原
因となります。暑い日は、いつもよりも多く、冷たいものをと
りすぎてしまうので、気をつけましょう。



おいしい旬の食べ物

トマト



うまみ成分はこんぶと同じ

トマトには、こんぶに含まれるうまみ成分と同じグ
ルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒
に調理をすると、相乗効果でうまみがアップします。

トマトには、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が
多く含まれています。生で食べるほかに、煮たり焼い
たりしても、おいしく食べられます。