



# きゅうしよく能より 夏休み号

墨田区立隅田小学校  
校長 浮津 あゆみ  
栄養士 佐津川 節子

いよいよ夏本番です！もうすぐたのしい夏休みがやってきます。  
暑さに負けないで元気にすごすためには、いつも以上に毎日の食生活に気をつけ、熱中症にならないよう水分のとりかたに工夫しましょう。



## のどがかわく前に水分をとろう



### ★水分補給の重要性

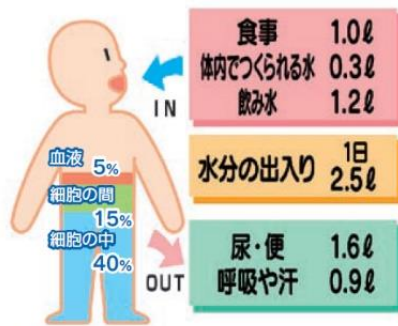
人間の体重の約6～7割は水分です。  
水は、生命を維持するために不可欠で、体温調節や栄養素を前進に運ぶ重要な役割を担っています  
水分が不足すると脱水症状や熱中症、さらに脳梗塞、心筋梗塞をおこす恐れがあります。



pixta.jp - 80270986

### ★一日に必要な水分量

人間が生きていく上で必要な水分は「2.5ℓ」と言われています。食べものから0.9ℓ～1.0ℓの水分がとれる他、人体の代謝によって0.3ℓの水分がつけられます。飲み物から、は一日1.2ℓ～1.3ℓほど摂取すればよいです。



パーセントは「体重比」

### ★水分不足がひきおこす健康障害

①**脱水症状**：口の渇き、倦怠感。立ちくらみなどが体の自覚症状です。  
他に、皮膚や唇、舌の乾燥、微熱、食欲低下、血圧低下、脱力、意識障害などのさまざまな症状が出る場合があります。

②**熱中症**：体の水分が少なくなり脱水状態のままいると汗をかけなくなったり、血液が上手く循環されなくなったりするため、気温や湿度などの環境に体が対応できなくなってきてしまいます。

③**脳梗塞・心筋梗塞**：体内の水分が不足すると、血液がどろどろになり血管が詰まりやすくなります。脳や心臓に十分に血液がいかないと、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こします。



★**スポーツのときの水分補給**

運動してたくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラル（塩分、カリウムなど）が失われています。運動する前、運動中など時間を決めてこまめに水分補給し体調管理に心がけましょう。運動時間が長く多量に汗をかく場合は、スポーツドリンクなどがおすすめですが、スポーツドリンクは糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。

★**水分補給するときの注意点**

- ① ジュースなど甘いのみものばかり飲まない。
- ② 冷たい物ばかり飲まない。
- ③ 食事の前にたくさん飲まない。
- ④ 一気飲みをしない



“**おうちで作ってみよう!**

**給食レシピ**

**給食レシピ『野菜たっぷりミネストローネ』**

材 料	【切り方】	《4人分》	作り方
油(炒め用)		小さじ1	1. セロリ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、ベーコンをそれぞれ切る。 2. 油でセロリ、玉ねぎを炒め、ベーコン、豚肉、じゃがいも、にんじんを加え、炒めた後、スープを入れる。 3. 火が通ったら、キャベツとホールトマト缶を加え、調味料(・)を加え、仕上げる。
セロリ	【うす切り】	1/6本	
ベーコン	【1cm角】	2枚	
玉ねぎ	【1cm角】	1個	
豚肉	【こま切れ】	20g	
スープ		800cc	
にんじん	【1cm角】	1/2本	
じゃがいも	【1cm角】	1個	
ホールトマト		1/2缶	
キャベツ	【1cm角】	1/8玉	
・塩・こしょう		小さじ1・少々	
・ローリエ		2枚	
・ケチャップ		大さじ2	
・砂糖		小さじ1	

