

# ランチタイム No.27

令和3年7月15日  
下松市立中学校給食センター



暑い日が続くこの時季は、“食欲がない”、“暑さで眠れない”、“体の疲れがとれにくい”といったような症状が出やすいです。このように、夏の暑さのために、体が弱ってしまうことを「夏バテ」といいます。また、「熱中症」が多く発生するのもこの時季です。

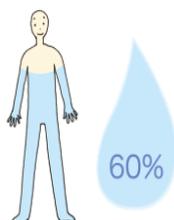
夏バテを予防する食生活を心がけ、熱中症にならないよう水分補給に気をつけましょう。

## 夏の水分補給 5W1H

### Why?

(なぜ水分補給が必要?)

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、そのままにしておくと脱水症状を引き起こし、体温調節機能や運動能力が低下します。熱中症になる危険もあります。



### Who?

(だれがなる?)

熱中症にかかる人は、男性が多い傾向にありますが、どの年代でも、性別関係なく状況によって熱中症になる危険があります。私は大丈夫と思わずに、気をつけることが大切です。



### Where?

(どこでなる?)

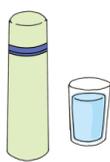
熱中症の事故は、屋外だけではなく、屋内で発生する場合も多いです。閉め切った体育館、マンションなどの住宅内でも発生します。外出時は、日傘や帽子等を利用することや、暑い日は無理をせず、エアコンをつけ室内の環境を整えることが大切です。



### What?

(なにを飲むといい?)

基本的には、お茶か水で水分補給をします。ただし、運動や作業等でたくさん汗をかく場合はスポーツドリンクなど適度に塩分(ナトリウム)、糖分を含んだものを飲むといいでしょう。



### How?

(どのように飲むといい?)

一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯をこまめに飲むといいでしょう。また、運動する人は運動前後に体重を計り、体重減少が2%超えないようにしましょう。



### When?

(いつ飲むといい?)

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動する前などの“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに飲みましょう。部活でも、時間を決めて定期的な水分補給をしましょう。



### ★日常生活における水分補給の point★

☞通常の生活では、食事からの摂取を除いて、**1.2ℓ**とることが目安です。

### ★運動時、作業時における水分補給、塩分補給の point★

☞大量に汗をかく場合はスポーツ飲料など、**塩分濃度0.2%**程度の水分を補給しましょう。

ただし、冷たいものばかり飲むと甘さを感じなくなり、糖分を摂りすぎることや、胃腸に負担をかけます。適温で飲むようにしましょう。

食塩 (g) の求め方  
ナトリウム (mg)  
 $\times 2.54 \div 1000$