



8月の食育だより

令和2年7月31日

かぬき保育園

「水分補給について」

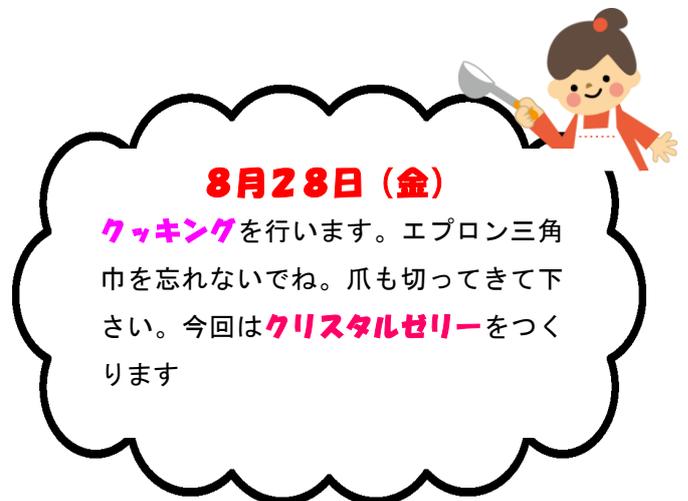
◎水分補給のタイミングは？

のどが渴いたと思うときはすでに体の水分が不足しているのでのどの渴きを感じる前に水分補給を行うことが大切です。運動や入浴の後は補給をしましょう

◎飲料の種類を知っておこう

- ◆**水**: 熱中症を予防するのに朝や寝る前、入浴後などに飲みます。電解質が含まれていないので、運動時の水分補給には適していません
- ◆**お茶**: 麦茶が最適です。カフェインやタンニンが含まれず、赤ちゃんにも安心して飲ませられます。麦茶独特の香りは血液の流れを良くする作用もあり夏バテ解消や疲労回復も効果があります。緑茶や紅茶などは利尿作用のあるカフェインを含んでいるので脱水予防には不適です。
- ◆**ミネラルウォーター**: カルシウムとマグネシウムの含有量によって少ないものを軟水多いものを硬水といいます。激しい運動時は硬水に糖分と塩分を少し加えるといでしょう
- ◆**イオン飲料(スポーツドリンク)**: 糖分が含まれていて飲みやすく、ナトリウムなどの電解質の吸収が良いため運動時に適した飲料です。小児用と大人用があり大人用は糖分・塩分が多く含まれています。日常的に水代わりに飲むと血糖値が高くなったり虫歯になったりします
- ◆**経口補水液**: 不足している電解質や水分の吸収を早めます。軽度から中程度の脱水状態の時にゆっくり飲ませることで点滴が不要になることもあります。

少年写真 たのしくたべようニュース7月号引用



「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気してくれます