



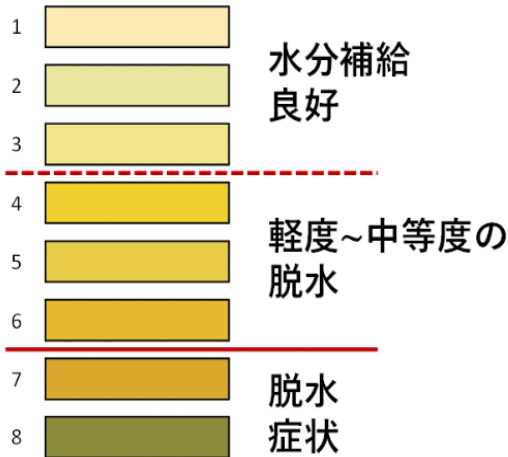
給食だより



令和6年7月
富山市立奥田北小学校

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

熱中症に気を付けましょう ～尿の色でチェックしましょう～



(Armstrong, 2000)

※実際はトイレの水が加わったり、照明等により色が薄くなったり、変化する場合があります。

尿の色は、脱水に関係しています。
尿の色が濃く、少量であるほど、脱水の状態が進んでいる可能性があります。

起床時や運動前等、体重や尿からチェックしておくことで熱中症の予防に役立ちます。
起床時の尿の色が4以上であれば、運動前に意図的に水分補給をすることが望ましいです。

～水分補給のポイント～

① こまめに少量ずつ飲みましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶

のどが
かわく前に



② 運動で大量に汗をかいたときは、塩分と糖分を含んだものを飲みましょう

- ・運動中は、体重減少が体重の2%におさまるように、のどの乾きに応じて水分補給をします。目安は、15分おき程度に1回200～250ミリリットル程度です。

糖度
4～8%程度

水温
5～15℃

塩分濃度0.1～0.2%
ナトリウムが
40～80ミリグラム
(100ミリリットル中)

※運動中は、糖分を含む「スポーツドリンク」が適していますが、脱水や、熱中症の疑いがある場合は、電解質（ナトリウム・カリウム）が豊富で、すばやく吸収される「経口補水液」がおすすめです！

熱中症予防のためには、普段から栄養バランスの整った食事をすることも、大切です。食事は、水分補給に重要な要素です。例えば、ご飯は100gあたり、約60gの水分を含み、果物や野菜は、重量当たり80～90%の水分を含むため、食事からも水分を補給することが可能です。特に1日の始まりである朝食では、就寝中にも汗をかいていることから、水分の多い食事を意識しましょう。ミネラルたっぷりのみそ汁やスープ、きゅうりやなす等の夏野菜を使った料理、果物やヨーグルト、牛乳等がおすすめです。

