

# 食育だより



平成28年 7月号

(作成者) 栄養士 野原正子



## \*\*\* 防ごう脱水症! \*\*\*



この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

### ● 子どもは脱水症になりやすい! ?

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は80%もあります。しかしながら、以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいです。

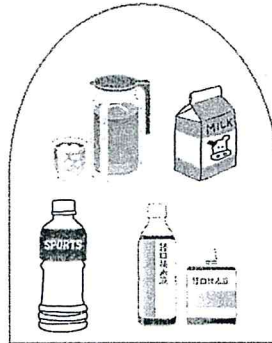
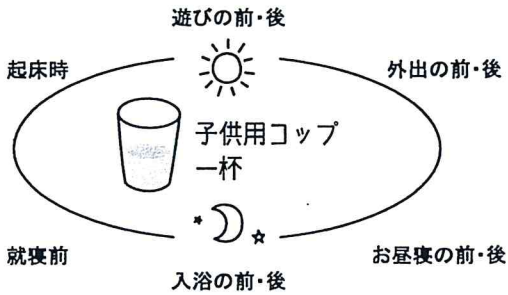


### ● 脱水症の症状



### ● 水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。こまめに、子供用コップ1杯程度ずつをあげるようにしましょう。



### ★ 脱水症チェック

- 元気がない
- 食欲がない
- 暑いところで汗が出ない
- ふらつく
- 立ちくらみを起こす
- 頭痛を訴える
- 手足が冷たい

様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう。

### ● 摂取に適した飲み物、そうでない飲み物

#### ★水

汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。

#### ★麦茶

ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

#### ★牛乳・ジュース

水分補給にはなりますが、カロリーが高いです。日常的に予防として飲むことには適していません。おやつの時など、時間を決めた上で飲むようにしましょう。

#### ★スポーツドリンク

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要で、日常的な予防として飲むことには適していません。

#### ★経口補水液

身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時、脱水症状が見られる場合には向いています。しかし、塩分を多く含むので、日常的に飲むことには適していません。



(引用: わんぱく給食通信)