

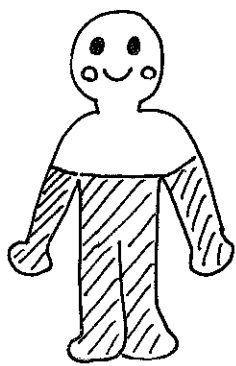
# 見て感じる♡食べてみよう! ~上手に水分補給をしよう~



## 夏本番! こまめな水分補給を!

いよいよ本格的な夏がやってきます。熱中症に気を付けたい時期です。熱中症の予防、暑い夏を元気に過ごすためには、水分補給が大切です。今月は、水分補給のポイントを紹介します。



### 水分補給、なぜ必要?



私たちの体には、体重の半分以上を水分が占めています。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞にとって大切な働きをしています。夏場は、特に、汗をたくさんかくことにより、体内の水分が失われます。体重の2~3%の水分が失われると、体の機能に支障がでます。

おとな 大人 60%  
こども 70%

## ★水分補給のポイント★

<p>①のどが渴く前に飲む 「のどが温いた」と感じた時は、すでに体は水分不足です。時間を決めて飲むといいですね。</p>	<p>②少しずつ、こまめに飲む 一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。コップ一杯の量をこまめに飲みましょう。</p> 
<p>③保管場所に注意 飲み残した飲み物を高温の場所に放置しておくと、食中毒の原因になります。</p>	<p>④冷やし過ぎに注意 冷やし過ぎると、甘さを感じにくくなります。温度管理にも気を付けましょう。</p>
<p>⑤飲み物の種類に気を付ける 糖分の多い飲み物は、とり過ぎると、虫歯や肥満の原因になります。また、体内の水分補給を逆に妨げてしまいます。普段はお茶や水、たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクと使い分けたいですね。</p> 	

夏に旬を迎える野菜や果物  
太陽をたっぷり浴びて育った野菜や果物は、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあります。また、汗で失われるミネラルやビタミンの補給も期待できます。

