

目で感じて♡食べてみよう！～上手に水分補給をしよう～

梅雨の明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。私たちの体は、汗をかきこじで体温を一定に保っています。みなさんは特に大人と比べて体から水分が出ていきやすいので、しっかり水分補給をすることが大切です。

★ 水分補給のポイント！

① のどが渴く前に飲む

「のどが渴いた」と感じた時には、もう体の中の水分は不足しています。意識してこまめに飲みましょう。



② 温度は5～10℃

冷やしすぎると、胃や腸に刺激となり、お腹をこわす原因になります。

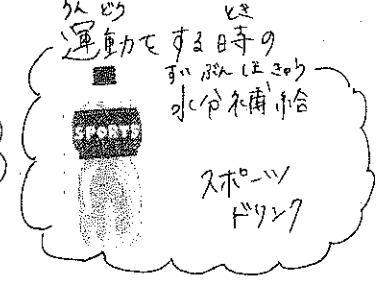
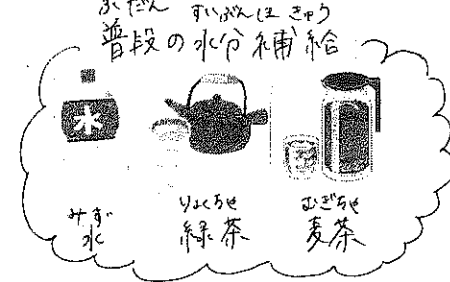


③ 一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ一杯の量を少しずつ飲みましょう。

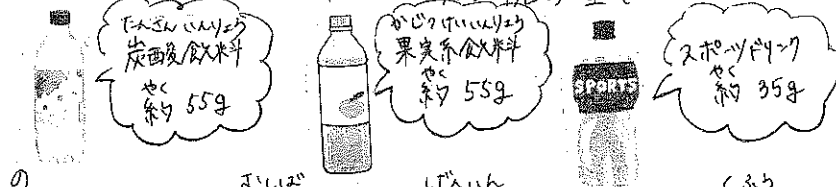


★ 水分補給に望ましい飲み物



★ 清涼飲料の砂糖の量に注意しよう。

500mLペットボトルに含まれる砂糖の量は...



※ 飲みすぎると、虫歯などの原因になります。工夫して飲みましょう。

適切な水分補給を行い、暑い夏も元気に過ごしましょう。