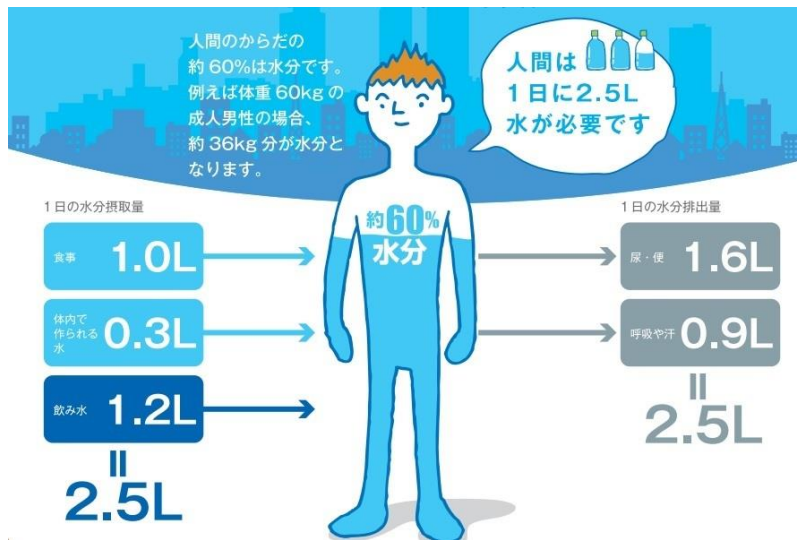


7月の給食だより



《 早めに、こまめに、水を飲もう!! 》

人間のからだの約60%は水分です。少しの水分不足が、大きな健康障害を引き起こす可能性があります。こまめに水を飲みましょう。



(ポスター「健康のために水を飲もう講座」/厚生労働省より)

汗や呼吸、尿便排泄によって、私たちは生活しているだけでも1日に2.5Lもの水分を失います。一方、食事で摂取される水分が約1L、体内でエネルギーが作られる時に生成される代謝水が約0.3Lなので、残りの約1.2Lを飲み水で補給する必要があります。

▲▽▲健康のための水の飲み方▲▽▲

のどの渇きは脱水が始まっている証拠、渇きを感じる前に水分を摂りましょう。

就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要。

アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適しません。

スポーツドリンクや水分補給製品は、飲みやすいため多くとり過ぎてしまうことがあります。糖質や塩分を含むため飲み過ぎに注意が必要です。

※治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従って下さい。

