

7月の給食だより

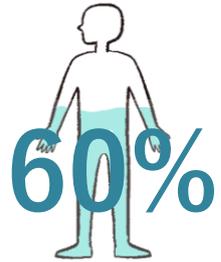
《水分補給を意識しよう》



新型コロナウイルスの影響で新しい生活様式となり、暑い夏でもマスクをする機会が多い現在。マスクを着けていると皮膚からの熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなりがちです。気づかないうちに脱水になり、熱中症の危険性が高まるため、今まで以上に水分補給を意識する必要があります。

身体の60%は水分でできている

私たちの身体には、たくさんの水分が含まれており、成人男性で体重の60%が「体液」とよばれる水分でできています。体重の5%の水分を失うだけでも熱中症や脱水症状が生じる危険性が高まります。



少しずつ、こまめに水分補給

一度に大量に飲むと、胃腸に負担がかかってしまいます。

のどが渇いていなくても水分補給

のどの渇きは脱水が始まっている証拠。渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に飲むことが大事です。

水分補給5ポイント

水分だったら何でもいい？

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せつしてしまうので、水分補給としては適しません。



汗をたくさんかいたら経口補水液

大量に汗をかいた際は、身体への吸収が速い経口補水液も利用しましょう。

ただし、塩分(ナトリウム)や糖質が含まれているため、**血圧や血糖値が高い方は飲み過ぎには注意が必要です。**



水分補給のタイミングを決めておく

運動後だけでなく入浴中や睡眠中もたくさん汗をかくため、水分が不足しがちです。

『1時間ごと』『入浴前後』『起床時』など、補給のタイミングを決めておき、水分のとり忘れを防ぎましょう。

<厚生労働省ホームページ 参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年7月1日