



7月になると真夏日が続く、喉が渇くことが多くなります。
 子どもは遊びに夢中になると、喉の渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて水分補給をさせるようにしましょう。

☆水分補給のポイント☆



①喉が渇く前にこまめな補給

こまめな水分補給で体内の水分が減りすぎるのを防ぎ、失った水分を補給しましょう。
 一度にたくさん飲むと胃に負担がかかるので、コップ一杯を目安にしましょう。

②水分補給の飲み物は上手に選びましょう

普段の水分補給は、水やお茶で十分です。外遊びなどで汗をたくさんかいたときは、
 ナトリウムなどの電解質が失われるので、スポーツドリンクやミネラル類などが補給できる
 飲料がおすすめです。

市販のジュースは砂糖が多く含まれているので、夏バテの原因になります。
 飲みすぎに注意しましょう。

③食事に汁ものをプラスしましょう。



④水分量の多い夏野菜や果物を上手に取り入れましょう。

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。



旬の 食材

すいか

原産はアフリカで中国より西から伝わったため、
 「西瓜（すいか）」と呼ばれるようになったと言われています。

果肉のほとんどは水分ですが、疲労回復や利尿作用のあるカリウムや、皮膚や
 粘膜の健康維持に役立つカロテンが含まれています。水分とミネラルが豊富に
 含まれているので、熱中症予防に効果的です。微量の食塩を加えることでスポ
 ーツドリンクと同じような効果が期待できます。

