



# ただ すいぶんほきゅう 正しい水分補給をしましょう



体の中にある水分は約60~70%です。

これらの水分は血液や体液としてとても大切な役割をしています。大人では、体重の2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。体重の3%の減少で運動機能の低下もみられます。人間にとって水分はとても大切なのです。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

©少年写真新聞社2019

## 飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL



スティックシュガー  
約18本分(約53g)

スポーツドリンク 500mL



スティックシュガー  
約10本分(約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー  
約18本分(約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー  
約19本分(約56g)

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲みすぎると、虫歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



©少年写真新聞社2021

## 自分で用意してみよう！ 夏休みの食事

今年の夏休みも、暑いのでおうちで過ごすことも多いと思います。

時間を有効に活用して、親子でいろいろなことに挑戦してみてください。

まずは、計画を立てて、昼ごはんを作ってみましょう。献立は、栄養バランスや味つけ、彩り、家族のこのみなども考えて決めます。家族も自分も楽しく食べることができるよう、献立や盛り付けなどを工夫してみましょう。



▼ 「うめじまお弁当コンクール」「給食メニューコンクール」に

ぜひご参加ください。

(詳しい内容は、7月配付の「夏休みの課題」プリントをご覧ください。)

▼ 9月の給食は、9月2日(月)から始まります。給食セットのご準備を

お願いいたします。

