



食育ひろば



だんだんと暖かくなってきて、気温も急に上昇しやすい季節となりました。この時期に心配になるのが脱水症や熱中症です。子どもは大人よりも体に含まれる水分の割合が高く、汗の量も多いので、たくさんの水分が必要になります。今回は水分補給のポイントについてご紹介します。

必要な水分量のめやす(1日あたり)

乳児	120～150ml/kg
幼児	90～100ml/kg
大人	40～50ml/kg



※飲用水だけでなく、食事からの水分も含まれた値。

水分補給のポイントとは？



こまめに！



【タイミング】

のどの渇きを感じた時点ですでに脱水が起こっているといわれている。しかも小さい子どもはのどの渇きをうまく伝えられないこともある。

→「汗をかいてから」「のどが渇いたと言ってから」ではなく、

- 起床時 ・ 運動の前後 ・ 寝る前
- 食事やおやつするとき ・ お風呂に入る前後



などのタイミングで水分を摂る。

【量】

一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、**コップ1杯**程度にする。



水分補給に適した飲み物は？

比べてみよう



飲み物の特徴

水

糖分も塩分もカフェインも含まれておらず、カロリーもゼロなので、これらの過剰摂取の心配がない。

硬水のミネラルウォーターは腎臓に負担がかかるので注意が必要。

お茶



麦茶はノンカフェインで、汗によって失われるミネラルが含まれている。体を冷ます効果もあり。

緑茶にはカフェインが含まれており、利尿作用がある。

牛乳



消化吸収に時間がかかるので、胃腸に負担をかけることがある。

ジュースや清涼飲料水



糖分が多く含まれているので、飲みすぎると食事に影響したり、虫歯のリスクが高まったりする。また、甘い飲み物に慣れてしまうと、水やお茶を飲まなくなる原因になる。習慣的に飲むと糖尿病の危険性にも繋がる。

スポーツ飲料



ミネラルや糖分が含まれている。体への吸収が速いので発熱時や運動などで大量に汗をかいたときに適する。



水やお茶を飲まないときは？



母乳やミルクには甘味があるので、味のない水や苦味のあるお茶に最初はとまどってしまうこともあります。みんなと一緒に楽しいティータイムの雰囲気飲んでみたり、汗をいっぱいかいてのどが激しく渇いているときに試したりするといいかもかもしれません。お気に入りのコップや水筒で飲むのもよいですね。スプーンで飲ませると飲んでくれることもあります。

まずは一口から始めて、味に慣れていきましょう。