

水分補給を忘れずに



これからの季節、暑くなってくるとたくさん汗をかくようになります。汗は、皮膚の表面から蒸発するときに熱をうばい、体温の上昇を抑えます。

汗には水分以外に、塩分などのミネラル類も含まれ、特にたくさん汗をかいたときは、ミネラル分の補給も必要になります。

子どもは大人に比べ体内の水分量が多く、汗をかきやすいので、遊ぶ前後などこまめに水分補給をしてあげましょう。

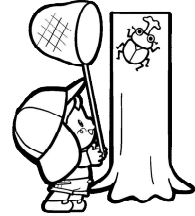
★上手な水分補給★

1. 水分補給のタイミング

エアコンのきいた室内でも水分は失われていきます。

「のどが渴いた」という要求が無くても、こまめに飲ませてあげましょう。

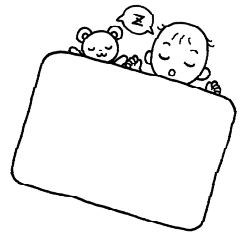
～ 外出の前後、汗をかいたとき、お昼寝の後、食事のとき、お風呂の前後など ～



2. 量は少量で

一度にたくさんではなく、少量を回数多く飲ませてあげましょう。

食事前にたくさんの水分をとると、消化が悪くなってしまいます。



3. 甘い飲み物は避けましょう

水分の補給はお茶やお水にしましょう。

糖分の多いジュースやスポーツドリンクは、水分補給には向きません。



4. 食事の時は水分たっぷりのおかずや汁物を

食べ物からも水分はとれます。いろいろなものをバランスよく食べて、汗と一緒に失われたミネラル類やビタミン類を補給しましょう。

5. 外出するときは水筒をもって



「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～

野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

特に緑黄色野菜には抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。しかし、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。

栄養の基本となる炭水化物・たんぱく質・脂質を含む食品をバランスよく摂取した上で、野菜も十分に摂っていくということが必要です。

箕面市がすすめる 3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

