

# 8月 鳴門市給食だより

鳴門市教育委員会発行

毎日暑い日が続いていますね。汗をたくさんかく季節は、体内の水分も失われがちです。こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。

## 熱中症を予防しよう！

体の中の約60～70%は水分といわれており、汗をかくことによって体温を一定に保っています。汗をかく量が多いと、脱水や体温上昇などが起こって熱中症になります。そのため、のどがかわく前から、水分補給することが大切です。



### 水分補給方法



#### 普段の水分補給

普段の水分補給は、水や麦茶などを飲みましょう。のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。



#### 汗をたくさんかいた時の水分補給



運動などで汗をたくさんかく場合は、こまめに水分補給することが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただし、糖分も含まれているので上手に活用しましょう。

甘い飲み物  
とりすぎ注意！

甘いジュースやスポーツドリンクは飲みすぎると、糖分のとりすぎになったり、むし歯になったりします。清涼飲料の飲みすぎにならないように、量を決めて飲むようにしましょう。

### 「ゼロ」という表示にだまされていませんか？

よく「カロリーゼロ」や「糖質ゼロ」という表示の清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば、100mlあたり、5kcal未満なら、「カロリーゼロ」と表示できるようになっています。つまり、500mlのペットボトルで24kcalの清涼飲料は「カロリーゼロ」と表示できます。また、清涼飲料の中には、甘味料を使って甘く感じるようにしているものもあります。その他にも、着色料や保存料、香料などの食品添加物が含まれているものもあるので、表示をよく見て選ぶようにしましょう。



今月の  
食育目標

適切な水分補給をしよう！

