



給食だより

令和元年6月27日
陸別町給食センター

すいぶんほきゅう

水分補給について

人間の体の約6~7割は水分です。体内ではこの割合を一定に保つため、汗や尿などで排泄される水分と、飲食などで取り入れる水分で調節しています。夏場や運動量が多い人は、排泄される水分が多く、それに見合った量を摂取しなければなりません。食事や飲み物から上手に水分補給をしましょう。

【飲み物からの水分】

のどが
かわく前に



◎基本：のどがかわく前に、こまめに飲む

のどがかわいているときには、すでに水分が不足している状態です。

普段：水やお茶

または、牛乳。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できます。



スポーツ時：スポーツドリンク

汗を多くかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクを活用しましょう。



スポーツ飲料
約34g



果実系飲料
約56g



炭酸飲料
約55g



乳飲料
約57g

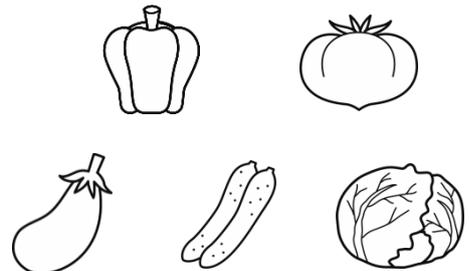
清涼飲料水の飲みすぎ注意！

多くの糖分が含まれています。水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。

【食事からの水分】

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにもふくまれているので、食事でもかなりの量をとることができます。特に、夏が旬の野菜には豊富な水分が含まれています。夏野菜を上手にとりいれましょう。

水分が多い野菜



熱中症予防のために、飲み物や食事から水分を適度にとるようにしましょう。