



すくすく ^{パワー}Power 令和5年 8月
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

<水分をとみましょう>

今年も、暑い夏がやってきました。子どもは大人に比べて新陳代謝が盛んなため、たくさん汗をかきます。夏バテや熱中症予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう。

1日に必要な水分量

体重 1 kgあたりに必要な1日の水分量(ml)

【子ども】 150ml/kg/日 体重 10 kgの場合は約 1500ml

【大人】 50ml/kg/日 体重 50 kgの場合は約 2500ml

※ 子どもは大人に比べて体重 1 kgあたり **3倍の水分**が必要です



※水分量は目安です。その日の気温や湿度、体調などによって調整しましょう。

水分補給の Q&A



Q: 水分をとりたがりません。どうしたらよいのでしょうか?

A: 水分は、ご飯やおかずにも含まれているため、食事からとることもできます。食事に汁物を用意するとよいでしょう。また、気温の上昇とともに暑い季節はのどが渇き、飲むようになることもあります。

Q: 甘い飲み物やスポーツドリンクでも良いですか?

A: 甘い飲み物は糖分が多く、飲みすぎると食欲を失うだけでなく、ビタミンB1を多く消費します。ビタミンB1が不足すると神経・筋肉が思うように働かず、体がだるく感じます。また、依存性が高く習慣化すると糖尿病などの生活習慣病を招くこととなります。麦茶や白湯など糖分のないものがおすすめです。

清涼飲料水やスポーツドリンク(500ml)に含まれる砂糖の量をスティックシュガー(1本5g)に換算すると…(商品により砂糖の含有量が異なるため、スティックシュガーの本数に幅があります。)

炭酸飲料水



7~12本

果汁100%飲料水



10~12本

乳酸飲料



10~18本

スポーツドリンク



4~7本

Q: 冷たい飲み物でも良いですか?

A: 冷たい飲み物を一度にたくさん飲むと、胃腸を冷やし、胃酸が薄まり消化不良を起こしやすくなります。常温の水分をこまめに飲みましょう。

