

～水分補給～

これから暑くなる季節。水分補給は脱水症や熱中症の予防にも大切です。水分には、体の冷却作用（汗）、老廃物の排泄（尿）、血液や体の細胞のミネラルを一定に保つ働きがあります。成人の体は60%、子どもの体は約70%が水分からできています。そのため子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に乳児は自分から「喉が渴いた」と言えないので、周りが気をつけて水分が摂れるようにしてあげましょう。



☆ 1日にどれだけ飲んだら良いの？

乳児 体重1kgあたり 100～150ml
幼児 80～100ml
成人 40～50ml

これらは、食事からの水分も含まれているので、飲み物としては6割を目安に。1回に飲む量は乳児=50～100ml、幼児100～150mlが目安

◇体重7（kg）の乳児

$7（kg） \times 100 \sim 150（ml/kg/日） = 700 \sim 1050（ml）$ *乳児は母乳やミルクから摂取する量を含みます。

◇体重12（kg）の幼児

$12（kg） \times 80 \sim 100（ml/kg/日） = 960 \sim 1200（ml）$



Q. どんなものが良い？

A. 水、麦茶やほうじ茶など、甘くない物にしましょう。

市販のジュース類は糖分が多く、水分補給として与えていると肥満や虫歯、生活習慣病、夏バテの原因にもなります。

牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので水分補給という点では適していません。

Q. 「冷たいもの」と「常温のもの」どちらが良いの？

A. 状況に応じて使い分けましょう。

「常温のもの」は体温に近いので、吸収しやすく、「冷たいもの」は常温に比べ、吸収しにくく、胃液の分泌を抑えるため、夏バテの原因にもなります。「冷たいもの」は内側から熱を奪ってくれるため、緊急時など有効に利用しましょう。

☆ 食事からも水分補給



1日3食摂る

食事量が不足すると食事からの水分摂取も少なくなってしまうので、1日3食摂ることは栄養補給とともに水分補給に。

野菜や果物を積極的に摂る

野菜や果物は約90%が水分。体の調子を整えるビタミンやミネラルも豊富に含まれます。



メニューに汁物を取り入れる

野菜の入った味噌汁やスープは水分だけでなく、ミネラルの補給にもなるので、積極的に摂りましょう！

水分は汁物ものをはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。飲料としての補給も大切ですが、食事の内容を意識することも大切です。飲料、食事の両方から水分補給を意識しましょう！