



～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当たり	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

*乳児は母乳やミルクから摂取する量を含みます。

◇体重7（kg）の乳児

$7（kg） \times 100 \sim 150（ml/kg/日） = 700 \sim 1050（ml）$

◇体重12（kg）の幼児

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



☆どんなものが良い？

水、麦茶など、甘くない物にしましょう。

野菜ジュース、スポーツドリンクは糖分が多く、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。牛乳は栄養価は高い反面、胃腸の負担になったり、その後の食事の摂取量を減少させてしまう恐れがあります。緑茶・ウーロン茶は子どもの心身に強く作用し、興奮や不眠、落ち着きのなさをカフェインが含まれているため適していません。

☆ 食事からも水分補給



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！

☆水分補給を嫌がる場合の対処法



一口飲めたら褒める

子どもは褒められると、また飲もうという気持ちが芽生えてきます。そして成功体験の積み重ねが自信にもつながります。

なぜ飲んだ方が良いのかを伝える

「なんで？」「どうして」を沢山知りたい時期なので、「元気が出るようにお水を飲もうね」など理由を伝えることも効果的です。

大人も一緒に水分補給をする

子どもは大人の行動に興味を持ち、真似をしたがりです。大人が「おいしいね！」と声出しながら一緒に飲み、楽しい経験として定着させていきましょう。

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！