



# 8月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続く、夏本番ですね。熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心がけたりクーラーの温度を調節して体を冷やしすぎないように気をつけることも大切です。8月に入るとお盆があると思いますが皆さんはどう過ごされますか？お子さんと一緒に夏の楽しい思い出をたくさん作って下さいね。

栄養士 琴浦



## ～水分補給をしよう！～

子どもにおける適切な水分補給は、成長や発育に欠かせないばかりではなく熱中症予防にも大切です。水分は、わたしたちの体に必要な酸素や栄養素を運び入れる働きや不要になった二酸化炭素や老廃物を働き出す働き、たまり過ぎた熱を放出する働きなどの重要な役割を担っています。体重に占める水分の量は成長過程で変化し赤ちゃんは体重の9割が水分ですが、年齢と共に水分量は減少し、幼児では8割、成人では6割、高齢者では5割にまで割合が低下してしまいます。したがって、それぞれの年代に応じた適切な量の水分を体内に保つことが生命活動を維持するためには欠かせません。暑い日が続きます。登園前にもしっかりと水分補給をして来て下さいね。



## ～子どもは脱水になりやすい～

子どもの場合、体重の8割近くの水分量が常に必要です。水分が多いのだから脱水にはなりにくいのではと考えがちです。しかし幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいのです。いくつか理由があるので説明したいと思います。

### ① 皮膚や呼吸からの水分が失われる量が多い。

この水分は汗などとは違い、気がつかないうちに失われています。子どもは大人に比べて2～5倍も失われる量が多くなります。したがって子どもの体からは常に多くの水分が失われ続けています。

### ② 成長過程で水分を大量消費

子どもは成長過程にあるのでエネルギー代謝の過程で多くの水分を必要とします。このため体の中にある水分がどんどん消費されてしまいます。

### ③ 汗をかく機能が未熟

子どもは汗腺の発達が未熟なため暑いときにすぐに汗をかき始めたり汗がとまりにくかったりします。そのため体の水分がすぐに減少してしまいます。



## ～水分補給のメリット～

水分補給には4つのメリットがあります。

- ① 水分補給により児童の思考能力を向上させる。
- ② 適切な水分補給が体を機能させるには必要。
- ③ 飲水行動はう歯(むし歯)を予防する。
- ④ 甘い飲み物を飲む代わりに飲水することで肥満や慢性疾病の予防になる。

