



夏本番をむかえる前に！



7月に入ると暑さが日ごとに増して、熱中症になりやすくなるため注意が必要です。暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、規則正しい生活、こまめな水分補給で元気に毎日を過ごしましょう。



乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状がおこった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。



【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとみましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・起床後、水分をとみましょう。
- ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとみましょう。

遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

（公財）児童育成協会発行「こどもの栄養」2024年度7月号、2025年度7月号食育だよりから引用）



みそ汁やスープのような汁物以外の料理にも水分は多く含まれており、1日の水分摂取量のうち食事から摂取できる水分量は約1,000mlにもなると言われています。1食抜くだけでも食事とるべき水分の3分の1が不足し、ミネラル類も補えなくなるため、日々の食事をしっかり食べることが大切です。