

夏の飲み物 水分補給に気をつけよう

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切ですね。子どもは大人よりも多くの水分が必要とします。1日に必要な水分量は、体重1kgあたり乳児で約150ml、幼児で約100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。

新鮮な水か麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしてしましょう。スポーツドリンクや果実飲料などの清涼飲料水は、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。

それぞれの糖分の量を知り、子どもに与え過ぎないように気をつけましょう。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

①甘い飲みものは食欲を失わせます。

タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。

②味覚の発達に影響の可能性

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。

スポーツドリンク500ml	糖質 31g
オレンジジュース200ml	// 21g
野菜ジュース200ml	// 15g
レモンティー500ml	// 33g



清涼飲料水の気になる点

①100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれています。

②砂糖不使用とは言うけれど…

カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。

③野菜を吃るときは、ただ栄養素や繊維をとるだけではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀しゃく力を修得することができます。野菜ジュースではそれができません。

野菜はジュースを飲むのではなくて野菜そのものを吃ることが大切です。



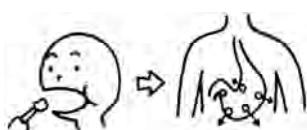
水分はこういうものからとっています



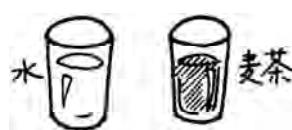
①水分はご飯やおかずから食事としてとる



②食事にともなう汁物からとる



③食べものを体で消化吸収する時にできる代謝水



④水や麦茶をコップから飲む