



# 給食だより 令和7年度 夏号

社会福祉法人 恩恵会  
栄養課

いよいよ夏本番！真夏の日差しが照りつける日が続く、熱中症や夏バテが心配な季節になりました。  
予防のためにも規則正しい食生活やこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう！

## 熱中症を予防する水分補給のポイント

体重に占める水分の割合は幼児で70%、大人は約60%です。子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状がおこりやすく、水分補給には注意が必要です。体内の水分は汗や排泄以外にも、呼吸や皮膚からも失われます。特に暑い季節は発汗が多くなるので、意識して水分補給をすることが大切です。

### 一日必要な水分量

- ・乳児…体重1kgあたり120～150mL
- ・幼児…体重1kgあたり90～100mL
- ・学童…体重1kgあたり60～80mL
- ・成人…体重1kgあたり30～40mL

発汗量に対して変化していきませんが、個人差もあるのであくまで目安量として参考にしてください。

### 食べ物からも摂取

1日3回の食事が必要水分量の1/3～1/2程度補えます。食事から水分とともに塩分も補給することが大切です。  
「ご飯、おかず、野菜料理」を揃えた食事を心がけましょう。

<水分含有量が多い食品>  
野菜:きゅうり、大根、トマトなど  
果物:いちご、スイカなど  
その他:ご飯(約60%が水分)、汁物

### 水分補給のタイミング

喉が渴いたと感じる前にこまめに水分を摂ることが大切です。

一度に大量に飲むのではなく、数回に分けて補給しましょう。

起床時、食事前、食事中、空腹時、入浴前、就寝前などなんらかの行動とともに水分補給を習慣化しましょう。

## 注意 甘い飲み物の摂りすぎ

冷たいものは甘みを感じにくくなります。たくさんの砂糖が使われていても気が付きにくいです。  
飲み過ぎに注意しましょう。

～ペットボトル症候群～

甘い清涼飲料をたくさん飲み続ける事で起こる急性の糖尿病です。  
体のだるさ、吐き気、意識障害が生じる危険性があります。  
水分補給には水や麦茶がおすすめです。

砂糖の量はどれくらい？  
(500mLあたり)



## 注意 ペットボトルの飲み残し

便利で手軽なペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。時間がたつとペットボトルの中は不衛生に。すぐに菌が増えていくわけではありませんが注意し、上手に取り入れていきましょう。

### ポイント

- ①開けたら早めに飲み切る
- ②コップに注いで飲む
- ③部屋や車に置き忘れない

## 夏バテ、予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。予防には、十分な睡眠・適度な運動・規則正しい食事が大切です。

### 《夏バテをしない丈夫な体を作る栄養素》

- ・たんぱく質 → 丈夫な体を作るのに必要  
(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)
- ・ビタミン C・A → 体の抵抗力を高めてくれる  
(色の濃い緑黄色野菜・果物)
- ・ビタミン B1 → 疲れにくくしてくれる  
(豚肉・レバー・カツオ・うなぎ・枝豆・豆腐など)

### 《夏バテ予防の食べ物》

- ・香味野菜 → 香りが食欲増進に  
(玉ねぎ・長ねぎ・にら・にんにく・しょうがなど)
- ・ネバネバ野菜 → 粘りが胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る  
(オクラ・山芋・モロヘイヤなど)
- ・酸味の食材 → 食欲増進や疲労回復  
(かんきつ類の果物・梅・酢)

旬の夏野菜なども活用し、食事を通して夏バテ予防を行いましょう。