

水分補給とおやつ

健康生活学科 健康栄養専攻 講師 木元 泰子

1. 人間の身体には“水分”がいっぱい！

わたしたち人間の身体の60～70%は水分です。小さな子どもほど体重当たりの水分量が多く、新生児は体重の80%近くが水分です。この水分は、血液や細胞の間に入っている体液として蓄えられ、上がりすぎた体温を下げるために、汗をかいて皮膚から熱を奪って体を冷やしたり、体の中の不要な物質を尿や汗として体外に出したりなど、大切な役割をしています。このためには、体液がいつも一定の量・濃度になっていることが必要で、尿や汗で身体から失われた水分を補うために水分補給がとても大切です。



2. 夏に起こりやすい水分不足＜脱水症＞

子どもは本当によく汗をかきます。水分が不足しはじめると、のどが渇く、尿の量が減るといった症状が現れ、さらに進行すると頭痛、めまい、吐き気、倦怠感けんたいかんが現れてきます。汗が出ないため、皮膚が乾燥し、体温が上昇、意識がなくなることもあります。体重の約15%以上の水分がなくなると、命に危険が及ぶ可能性も生じてきます。

1日当たりの維持必要水分量

年齢	1kgあたりの必要摂取量
新生児	60～80ml
乳児	100～120ml
幼児	80～100ml
学童	60～80ml
成人	40～50ml



編集/飯田 喜俊:エキスパートの輸液,南江堂
1993:p197-205より作成

3. 水分補給のポイント

(1) 汗をかく前後に飲みましょう

寝る前・起きてから・お風呂に入る前・お風呂から出た後・外遊びをする前・外遊びの最中、遊び終わった後など、こまめに水分補給をしましょう。

(2) 一度に大量の水分を飲まないようにしましょう

一度にたくさんの水分を飲むと、胃腸に負担がかかってしまいます。特に食事前に大量に水分を摂取すると、消化液が薄まってしまい、消化不良を起こす可能性があります。

(3) 水か麦茶を飲みましょう

こまめに摂取する飲み物はお水かお茶にしましょう。(糖分が多いものは控えましょう。)

麦茶が苦手な子どもは、薄めたものから少しずつ慣らしていきましょう。

大量に汗をかく夏場などは、イオン飲料水などを薄めてとるようにしましょう。

4. おやつ

子どもにとってのおやつは、3回の食事ではとりきれない成長に必要な栄養素を補う目的があります。栄養の偏りが少なく、消化のよいもの、水分補給ができるものが望ましいとされています。

○おにぎり・バナナ・イモ類

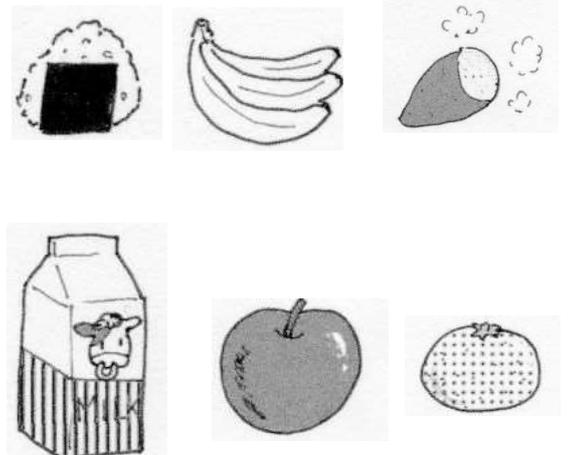
勉強や運動で使い切ったエネルギーを補給できます。

○ヨーグルト・チーズなどの乳製品

カルシウムが多く含まれているので、歯や骨を丈夫にしてくれます。

○リンゴ、トマトなどの果物・野菜類

食物繊維やビタミン類で体の調子を整える手助けをしてくれます。



《1回の目安量》

バナナ 1/3 個・おにぎり小 1 個・リンゴ 1/4 個

トマト 1/2 個・牛乳コップ 1 杯・サツマイモ小 1/3 個

引用・参考文献

- ・同文書院 ネオエスカ 応用栄養学 第五版 江指隆年 中嶋洋子 [編者]
- ・北浦保健センター 健康づくり NAMEGATA SEP.2014 p.17
- ・幼児向け食事バランスガイド
- ・滋賀県湖南市 健康保健センター HP