食育だより

令和７年６月２日発行　№３
東海村立中丸小学校
＜毎月１９日は食育の日＞

気温も湿度も高くなるこれからの季節は熱中症にならないように注意が必要です。熱中症は暑い環境の中で体温調節機能がうまく働かなくなり、体温が異常に上昇しておこる病気です。

一度熱中症になると再発しやすくなるといわれます。日頃から上手に水分補給をして熱中症を防ぎましょう。

誰にとっても重要！水分補給

体のおおよそ60%が水分です。
なぜそれほどの水が必要なのでしょうか。

体内の水の役割

① 溶解作用：水には、物質を溶かす作用があります。私たちの体内で起こっている化学反応は、栄養素が水に溶けた状態で進められることから、溶かす水がなくなった場合は、化学反応が起こらなくなってしまいます。

② 運搬作用：水は物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を届けたり、不要な物質を受け取り排泄したりします。

③ 体温調節：寒いときには、温めた水が体内をめぐることにより急激な体温低下を防ぎます。また、暑いときには、汗をかくことで皮膚表面を濡らし、濡れた表面に風が当たったり、皮膚の下の血液を冷やしたりすることで、体温を低下させます。

体内の水には、上記の３つの役割があるため、体温調節だけに水が使われると、溶解作用と運搬作用はスムーズに仕事ができなくなってしまいます。

そのため、体内の水分量が少なくなると、口渇感（のどが渇いたというお知らせ）を起こして飲水を促します。

また、体内の水分量が少なくなり、溶解作用と運搬作用の機能が低下すると（脱水が体重の３%以上）、動いたり、考えたりできなくなる等の症状を起こすとともに、体温が上昇します。

体に現れる主な脱水症状

黄色信号：のどが渇く
赤信号　：強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、汗が出なくなってきたり、頭が痛くなったり、イライラしたりする。
体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。

水分補給は「こまめに少しずつ」

水分は食事や飲み物から補給することができます。ただし、飲み物を「一度にたくさん飲む」のはよくありません。腸が一度に吸収できる水分量には限界があり、「がぶ飲み」をすると、大半が吸収されないで排泄されてしまうのです。

水分補給のポイントはのどが渇かないように定期的に水分を補給することです。のどが渇いたと感じる前に、コップ１杯を、ゆっくりと飲みましょう。少量ずつ頻繁に飲むと、体内の水分量が安定し代謝も活発になります。

１時間を超える長時間の運動や、大量の発汗があるときには、体内から水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクなどを飲みましょう。

休日などに朝食と昼食が兼用になったり、食欲がないからと欠食したりすると必要な栄養素だけでなく水分も不足しやすくなります。規則正しく１日３食をバランス良く食べることが重要です。

体内の水分は尿でも確認できます。体内の水分が足りなくなると、尿の量を少なくすることで対応します。不要な物質を少量の尿で排泄することになるので、物質の濃度は濃くなり、尿の色も濃くなります。

色の濃い少量の尿が排泄されるときには、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。

出典：文部科学省「中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり」

熱中症予防に牛乳

熱中症の予防には、運動中のこまめな水分補給だけではなく、本格的な夏が訪れる前から暑さに負けない体づくりをすることが大切です。

この暑さに負けない体作りに効果のある飲み物が、牛乳です。特に運動後 30 分～１時間の間に牛乳を飲むのが、効果的だと言われています。

運動後に牛乳を飲むと、牛乳に含まれるたんぱく質が、肝臓で作られるたんぱく質の一種アルブミンの合成を促します。このアルブミンには、血管内に水分を引き込んで、血液を増やす作用があります。血液量が増えると、皮膚に近い末梢の血液量も増えるので、汗をかきやすくなったり、皮膚表面から熱を放散する機能が高くなったりして、体温を調節しやすくなるのです。

よくかんで食べていますか？

※6 月 4 日～10 日は歯と口の健康週間です

「よくかむこと」はとても大切なことですが、最近は「かまない人・かめない人」が増えているといわれます。皆さんの給食の食べ残しをみると、よくかまなければ味わうことのできない野菜や海藻、豆などを使った料理は残りが多く、やわらかくて舌触りのよい料理や、あまりかまなくても飲み込める料理は残りが少ない傾向があるようです。また、薄味はよくかまないと味を感じにくいため、よくかむ習慣のない人は濃い味付けになりがちです。

かむことのよい効果

「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。

例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物とよく混ざり合い、消化吸収をよくしたり、病気やむし歯を予防したりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。

かみかみチェック～あてはまる項目の（ ）にチェックしましょう～

Q１　食べるのがとても早い・・・（　　）
Q２　食べるのがとても遅い・・・（　　）
Q３　食べものを口からよくこぼす・・・（　　）
Q４　かたいものが食べにくい・・・（　　）

チェックがついた人は、よくかんでいない人、または、よくかめない人かもしれません。

よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。

よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。

6月は食育月間です

食育についての情報は右の QR コード又は下の URL から
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/（農林水産省 HP）