

食育通信

令和8年度7月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



相模原市食育推進
 Mascotキャラクター サガビー

【番外編】水分補給について学ぼう！

令和8年度の食育通信では、様々な栄養素について紹介していますが、今回は番外編として、水分補給についてお伝えします。水分は栄養素ではありませんが、食事の中で欠かせないものです。

日差しが強まり、蒸し暑さを感じる季節となりました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、健康な人でも熱中症に注意が必要です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、のどが渴いたと感じる前にこまめに水分補給しましょう！

どうして水分補給が大切な？

私たちの体の60～70%は、水分でできています。体内では毎日、食事などで取り入れる水分と、汗や尿などで体の外に出ていく水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど、命に関わる事態がおきてしまいます。そのため、毎日適度な水分補給が必要です。特に汗をかきやすい夏場や、運動量が多い人は体の外に出ていく水分量も多いため、それに見合った量を摂取しましょう。



水分補給のポイント！

【いつ飲むのがベスト？】

寝ている間や入浴中は、思っている以上に汗をかいています。健康のために「こまめに」飲むのが基本です。

「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」

まずはこのタイミングを意識しましょう！



【何を飲む？】

甘い飲み物ではなく、水やお茶がおすすめです。炭酸飲料や甘いジュースなどには多くの糖分が含まれています。むし歯や肥満の原因にもなるので飲み過ぎには注意しましょう！



【どれくらい？】

成人では1日2～3ℓが必要とされます。私たちは普通に生活しているだけでも水分が失われています。一度にたくさん飲まず、コップ一杯程度をこまめに飲むのがおすすめです。



【野菜と果物は水分の宝庫】

夏が旬の野菜や果物は水分が豊富に含まれています。汗で失った無機質（ミネラル）やビタミンも一緒にとることができます。



【のどの渴きを感じる前に...】

のどの渴きは、すでに脱水が始まっている証拠です。渴きを感じてからではなく、渴きを感じる前に水分をとることが重要です。



上手に水分補給をしましょう！

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、三度の食事からも水分補給をすることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などから無機質（ミネラル）を補給しましょう。



★運動をしたときは★

運動をして大量に汗をかいたときは、頻繁に水分補給をするだけでなく、塩分もとることが大切です。

汗で失った無機質（ミネラル）を補給するために、スポーツドリンクが適しています。ただ糖分も多く含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう！



出典・参考文献：たよりになるね！食育ブック①食と健康編（少年写真新聞社）、
もっとたよれる食育だよりイラスト資料集（春夏編）（健学社）
学校給食2018年6月号、「健康のため水を飲もう」推進運動—厚生労働省—

次号は、「栄養素について学ぼう！（無機質～鉄分～）」についてお届けします。