

あつ~い夏は要注意！ 子どもの水分補給 欠かさずに！

汗をたくさんかくこの季節。子どもにとって適切な水分補給の仕方や、飲み物などについて見直してみましょう。

いつ頃飲ませればいいのか？

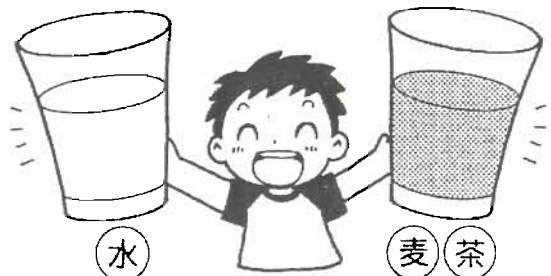
子どもは、おとなにくらべて汗をかく量が多く、体の中の水分を失いやすい仕組みになっています。外出時や昼寝、就寝後など汗をかきやすい時に、あらかじめ水分をとらせておくとよいでしょう。

乳幼児期は自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないように、周囲のおとなが気をつけて積極的に水分を与えましょう。



どんな飲み物がいいのか？

日常の水分補給は水やお茶にしましょう。お茶は、カフェインが入っていない麦茶が適しています。果汁飲料や清涼飲料などは、糖分が多いので、お楽しみとして少しだけ飲むようにしましょう。また、スポーツ飲料やイオン飲料にも糖分が含まれているので、水がわりに飲ませないことです。発熱やおう吐、けりをした時や大量に汗をかいた時に有効なので、上手に利用しましょう。



水分たっぷり！夏が旬の野菜・果物

水分は、飲料以外からもとることができます。夏が旬の野菜や果物の中には水分が豊富なものが多いようです。例えば、すいか（英語で watermelon）は水分の割合が約90%。かつて中近東の砂漠地帯では、飲料がわりに利用されていたそうです。水分と一緒に栄養補給もできる野菜や果物を食事やおやつに積極的に取り入れましょう。



※ 100g 当たり

表示に注意

「無糖」「ノンシュガー」は砂糖0とは限りません



飲料の場合、糖類(砂糖など)の含まれる量が100g当たり0.5g未満であれば「無糖」や「ノンシュガー」などと表示することができます(栄養改善法「栄養表示基準制度」による)。つまり、500ml入りのペットボトル飲料に糖類が入っていたとしても、2.5g未満であれば、そのように表示できるのです。本当に、糖類が入っていないとは限らないので、飲みすぎには気をつけましょう。