



# 給食だより

2019年7月配

「身体に良い」とうたった清涼飲料がスーパーやコンビニでは目立ちます。その中には「トクホ」と記されているものや、野菜ジュース・乳酸菌飲料・スポーツ飲料などがありますが、トクホ飲料には食品添加物が多数使われています。野菜ジュースの原料は輸入野菜が多く、原産表示はされていません。また、ジュースにすることで食欲が失われて栄養の偏りを生み、噛む必要がない為、顎もきたえられません。子どもへの水分補給は、水や麦茶を中心にするのが良いでしょう。

## ※要注意!※ 子どもにスポーツドリンク



毎年「熱中症予防にはスポーツドリンク（イオン飲料）を」といった広告が流れます。熱中症予防・脱水症状にスポーツドリンクの摂取は本当に有効なのでしょうか？

### 体液の成分、「イオン(電解質)」の役割

私たちの体液には、イオン（電解質＝ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム等）が含まれており、体内の水分調整や、神経細胞の動きに関係するなど、重要な役割を果たしています。イオンは、**少なすぎても多すぎても、生命の危機に関わると言われています。**

### スポーツドリンク、経口補水液の特徴

#### ①スポーツドリンク（＝イオン飲料）

ナトリウムやカリウムなど（イオン）が入っている飲料。糖類が約5%（25g/500ml）含まれ、スポーツしない時に飲んだり多飲すると、肥満に繋がったり、**塩分の摂り過ぎ（食塩中毒）**にも繋がります。

#### 食塩中毒

ナトリウムの過剰摂取により、細胞自体が脱水状態になり、関連して様々な症状が引き起こされること。特に脳細胞が影響を受けやすく、痙攣を起こしたり最悪の場合は死に至ります。

#### ②経口補水液

水と電解質を口から補給して**脱水症に対する治療を行う**という考え方に基づき作られている。そのため、一般的なイオン飲料（スポーツドリンク）よりも、ナトリウムやカリウムの濃度が高くなっています。



スポーツドリンクや経口補水液、その他清涼飲料を水分補給として子どもに与えることは、栄養の偏り、食塩中毒などの健康被害の原因ともなります。**スポーツドリンク・経口補水液などは、体調不良で食事を食べられない場合等で、医師の指示があった時にのみ与えると良いでしょう。**そうはいてもたまにはスポーツドリンクやジュースも与えてあげてください。そのような時は、水分補給としてではなく、「おやつ」や「特別な時の楽しみ」として与えてはいかがでしょうか。それぞれの飲料の特徴を把握し、上手に利用しましょう。

## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



## 夏野菜の収穫体験

自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜も、いよいよ収穫の時期を迎えました。ピーマンやきゅうり、パプリカ、オクラ、トマト、なすなど今年も様々な夏野菜が、菜園を彩っています。育てた野菜は、クッキングしたりして、収穫の喜びを味わう予定にしています。

野菜づくりから食への興味が広がれば、と職員一同思っています。ご家庭でも、ぜひ菜園や夏野菜の話子どもと一緒にしてみてくださいね。

