

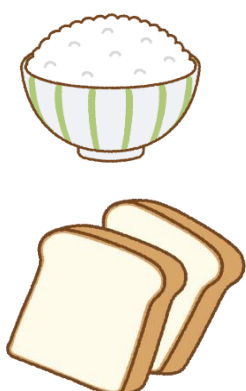
いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

食事は水分補給になるのでしょうか？ はい ・ いいえ

日本の夏は、気温が高く湿度が高いというのが特徴です。気温が高くても湿度がさほど高くない土地もあり不思議ですね。この時期をどう乗り切るのか、毎年考えさせられます。のどが乾いたら水を飲むのが当たり前だと思いますが、日本人はどのくらい水を「飲んで」いると思いますか？

実のところ、日本人は水分の約半分を食べ物から摂っているようです。これはヨーロッパのイギリス、ドイツ、フランスなどとは少し事情が異なっています。例えば、ドイツではおよそ35%を食べ物から、フランスではおよそ38%を食べ物から摂っているようです。一方でどこの国でも大人の男性は約2.5L、女性は2.0L程度の水分を摂っていることは共通していそうです。

ここからは、個人の推測になってしまいますが、日本人が食事から多く水分を摂っている理由は、主食にあるような気がします。ご飯は、約60%の水分を含んでいます。一方でパンは約35%しか水分を含んでいません。他にも、うどんは70%に対し、パスタは60%でした（つゆやソースは考慮せず）。以上のことから、上記の答えは、「はい」です。夏バテして食事が十分に食べられないと、ヨーロッパと比べて余計に水分が摂れませんので、水を飲むことと同じかそれ以上に食事をとることに気を付けましょう。



食育とSDGs
～食育ピクトグラム～

【出典】

- ① Tani Y, et al. The influence of season and air temperature on water intake by food groups in a sample of free-living Japanese adults.
- ② Manz F, et al. Water balance throughout the adult life span in a German population.
- ③ Szabo de Edelenyi F, et al. Characteristics of Beverage Consumption Habits among a Large Sample of French Adults: Associations with Total Water and Energy Intakes.

7 災害に
そなえよう



自分で作るスポーツドリンク

材料

- 水 1 L
 - 食塩 1 ～ 2 g
 - 砂糖 40 ～ 80 g
- 飲料の濃度は、食塩 0.1 ～ 0.2%, 砂糖 4 ～ 8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。

