



食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和7年7月発行

すいぶんほきゅう しょくじ ねっちゅうしょうたいさく
「水分補給+食事」で熱中症対策!

えんぶん すいぶんほきゅう かんが かせく けんこうてき なつ の き
塩分と水分補給のバランスを考えながら、家族で健康的に夏を乗り切りましょう!

なつほんばん ちか あせ ふ きせつ げんえん ねっちゅうしょうよぼう
夏本番が近づき、汗をかくことが増える季節になりました。「減塩」と「熱中症予防」
りょうほう いしき げんき す
の両方を意識して、元気に過ごすようにしましょう。



えんぶん ねっちゅうしょう かんけい 塩分と熱中症の関係とは?



なつ あせ からだ えんぶん つしな
夏は汗をかくことで体から塩分、ミネラルが失われます。
そのため、過度な減塩をすると熱中症のリスクが高まることもあります!
しかし、塩分を摂りすぎると体への負担も増えます。



てきど えんぶん すいぶんほきゅう えいよう たいせつ
「適度な塩分+水分補給+栄養」がとても大切です!

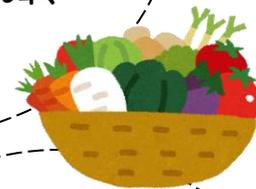
ねっちゅうしょうよぼう すいぶんほきゅう てきせつ えいようそ てきど えんぶん と じゅうよう
熱中症予防には、水分補給だけでなく、適切な栄養素、適度な塩分を摂ることも重要です。
やくだ えいようそ た もの しょうかい
役立つ栄養素と食べ物を紹介します。



****ナトリウム (塩分)****
あせ うしな
汗をかくとナトリウムが失われる
ため、適度な塩分補給が必要です。
《おすすめの食材》
みそ汁、梅干し、塩昆布、
スポーツドリンク

カリウム

ナトリウムとのバランスをとり、
体内の水分調整を助けます。
《おすすめの食材》
バナナ、トマト、ほうれん草、
アボカド



マグネシウム

きんにく のけいれんを せき、
たいおんちようせつ
筋肉のけいれんを防止、
体温調節をサポートします。
《おすすめの食材》
ナッツ類、海藻類、魚介類

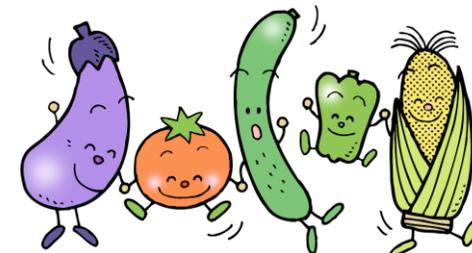
ビタミンB1

エネルギー代謝を助け、
なつ バテを せき
夏バテを防ぎます。
《おすすめの食材》
豚肉、玄米、大豆製品



ビタミンC

疲労回復や紫外線対策にも
やくだちます。
《おすすめの食材》
オレンジ、キウイ、ピーマン



だしや香味野菜で旨味をプラス

(昆布・かつお・煮干し・にんにく・生姜)
★旨味は世界共通の味覚。出汁を使って
減塩。



香辛料やゴマで風味アップ

(カレー粉・七味・すりゴマなど)
★暑い季節でも、ピリッと辛い刺激で食欲
アップ。



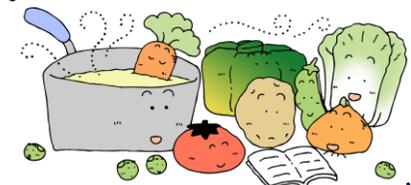
酢やレモンの爽やかさを活用

★ポン酢・柑橘系果汁で味を引き締める。



水分をしっかり取る

★水だけでなく、スープや野菜、果物からも
水分を補う。



塩分補給は「食材から」

★梅干し・味噌・漬物を少量ずつ活用。
漬物や梅干しは刻んで野菜に混ぜて摂取
しよう。



＜覚えておこう、必要な塩分量＞

ひょう 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より