



## 栄養士だより

### 水分補給の重要性

人間の体は約60%が水分でできています。体の水分は、全身をめぐり、さまざまな役割を担っていて、大きく3つの働きがあります。

① **運搬**…全身くまなく流れる血液のおよそ8割は水分です。血液中の水分に栄養素が溶けることで全身に栄養を運びます。

体内の水分が足りないと血液の水分も不足します。いわゆる「ドロドロ血液」になります。血液の流れも悪くなりますから、体内に十分な栄養が行き渡りません。

② **排出**…生活活動や運動活動によって、老廃物も血液中に溶けて流れます。血液に溶けて運ばれた老廃物は腎臓で血液から取り出され、尿と一緒に体の外に出ます。水分が不足すると、老廃物を腎臓へ運ぶ血液の力も弱まります。さらに、尿も水ですので老廃物を体の外に出しきれず溜まっていきます。

③ **体温調節**…水は、「温めにくく、冷めにくい」という特徴を持っています。体の約60%は水分ですから、気温が変化しても体温はすぐに変化せず、36度から37度を保つことができます。この保温効果と、

水が蒸発する際に周りの温度を奪う性質を利用した発汗作用で、人間の体は体温調節をしています。水分が不足すると保温効果も発汗作用も弱まり、さまざまなトラブルを引き起こす原因となります。

「のどが渴いたな。」と思ったときには、すでに体内の水が不足しているという注意信号です。渴きを感じる前に、水を補給するように心がけたいですね。

### 日常時の水分補給の目安

1日、800cc～1200ccの水分を就寝や起床時、入浴の前中後、食事に分けて摂取してください。水分は、どのようなものでもよいですが、清涼飲料水やアルコール類は、量に注意して飲むようにしてください。

※あくまでも目安です。自分にあった飲み方、飲み物、温度などをみつけましょう。

### 参考文献

財団法人体育協会

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

## 大崎町青少年活動事業 キッズセミナー



キッズセミナーは、大崎町青少年活動事業のひとつとして、町内の小学生を対象に毎月1回、土曜日を基本に開催しているもので、地域の人材を講師として、青少年の育成を目的に開催しています。

〈ペットボトルロケット〉

5月10日(土)、野方小学校で曾於地区レクリエーション協会会長の中山美幸さんを講師に約40名の参加で開催され、それぞれ自分だけのロケットを完成させました。当日は、あいにくの雨模様でしたが、ロケットができあがるころには天気も回復し、飛ばすことができました。飛ぶものは50mを越えるロケットもあり、歓声があがりました。



### 〈きゃんぴんぐー〉

5月31日から6月1日に、くいの松原キャンプ場で、小学生・高校生クラブ・青年団の参加によるキャンプが行われました。

テント設営に始まり、広報おおさきの『歴史を歩く』でおなじみの内村埋蔵文化財専門員による、くいの松原付近で出土した沢目遺跡の説明があり、その後、マッチやライターを使わない原始的な方法で火をおこしてから夕食作りに取り掛かりました。

2日目は、プールでカヌー体験。1日目に自分達で作った水鉄砲を使い、みんな楽しく活動することができました。