

いただきます～す！



上尾市立
上平中学校

体の中の水分について考えよう

私たちの体のおよそ60%以上は、水分でできています。主に血液や体液に存在し、多くの重要な役割を担っています。体内の水分のたった1～2%が失われただけでも体の動きが鈍くなったり、めまいや吐き気が起こったりと体に異常が現れます。そして水分がさらに失われていくと、頭痛や全身の脱力感、ふらつき、意識障害などの症状が起こり、命の危険を招きます。

体に入る水

食べ物から 1000ml



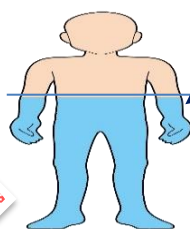
飲み物から 1200ml



代謝によって 300ml

体内で栄養素が代謝される
ときにできる水

＜体内の水分＞



体の成分の
約60%が
水分

働 き

- ・体温調節
- ・栄養素や酸素の運搬
- ・老廃物の排泄
- ・新陳代謝の促進
- ・血液濃度を一定に保つ

体から出る水 2500ml

尿・便で
1600ml



呼吸や汗からの蒸発で
900ml

睡眠中に
約500～700mlの
水分が失われる



＜水分補給の量とタイミング＞

・朝起きた時：コップ1杯



・朝食：食品や料理から水分補給

朝起きた時体は脱水状態!! 汁物
や飲み物も加えてしっかり食べよう

・午前中の活動時：こまめな水分補給

・給食：食品や料理から水分補給

(昼食) 自分の分をしっかり食べる

・午後中の活動時：こまめな水分補給

・夕食：食品や料理から水分補給

・入浴時：コップ1杯



・寝る前：コップ1杯



こまめに水分補給しよう!

食事からの水分補給

食事から1日の水分補給量の約半分もの水分
をとっています。食品や料理には、たっぷりの
水分と塩分など様々な
栄養が含まれているの
で、効率よく水分補給
することができます。



約400ml
の水分が
とれます

活動時の水分補給

〔普通の日〕

水や麦茶で

・1日 200ml程度×6～8回

〔体育や部活などの運動時〕
汗をたくさんかいた時

・1日 200ml程度×6～8回

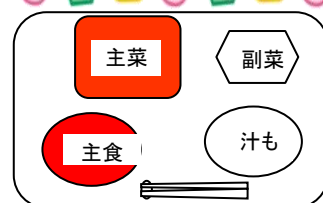
+

運動や汗をかく活動
1時間ごとに500～1000ml

おすすめは
5～15℃の
スポーツドリンク

あなたの水筒
は、水分補給
が十分できる量
になってい
ますか?





5月9日(金)の給食献立から

大豆ミート入りドライカレー

〈 材料 5人分 〉

サラダ油	大さじ1/2
バター	5g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
豚挽き肉	250g
玉ねぎ	2コ
にんじん	1本
大豆ミート(乾燥)	50g
小麦粉	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1
炒め玉ねぎ	25g
すりおろしりんご	15g
ガラムマサラ	2g(小さじ1)
ベーリーフ(月桂樹)	1枚
トマト缶(カットしたもの)	60g
ウスターソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
赤ワイン	大さじ1
チキンブイヨン	30cc
(水30cc+コンソメ1/2個でOK)	
デミグラスソース	20g
細切りチーズ	30g
塩	1つまみ
こしょう	少々
ごはん	5人分

〈 つ く り 方 〉

- ① 大豆ミートを茹でる。
鍋にたっぷりの湯を沸かして大豆ミートを入れ、芯がなくなるまでしっかり茹でる。大豆ミートをザルにあげたら水で洗ったあと、よく絞って水気を切る。
- ② しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじんをみじん切りに切る。
- ③ フライパンにサラダ油・バター・しょうがにんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- ④ 豚挽き肉を加えて火を強め、ほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎ・にんじんを加えて、中火くらいの火加減で野菜に火が通るまで炒める。
- ⑥ 大豆ミートを加えてさっと炒める。
- ⑦ 小麦粉とカレー粉を振り入れて全体になじむまでしっかりと炒める。
- ⑧ ガラムマサラ・ベーリーフ・トマト缶・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうゆ・赤ワイン・チキンブイヨンを加えて強火にし、よくかきまぜながら煮る。
- ⑨ 一煮立ちしたら、デミグラスソース・細切りチーズ・塩・こしょうを入れて煮る。
- ⑩ 皿にごはんをよそい、ドライカレーをかけてできあがり。

ピーマンやナスを入れてもおいしくできます！いろいろな野菜で試してみてください。



*** 大豆ミートとは？ ***

大豆ミートは、大豆を加工してお肉のような食感にした食品。

低カロリー
高たんぱく質
低脂肪



食物せんい
大豆イソフラボン
カルシウム
ビタミンB群
鉄 が多い

レトルト・冷凍・乾燥などがあり、保存しやすく使いやすいので、非常食にもなる