

とうもろこしは、1つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ（雌しべ）がついています。雄花の花粉が雌しべについて受粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができて大きく育ちます。そのため、実とひげの数は同じです。



# あつ なつ げん き す 暑い夏も元気に過ごそう！



## こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。

体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



## 水分補給に適した飲み物



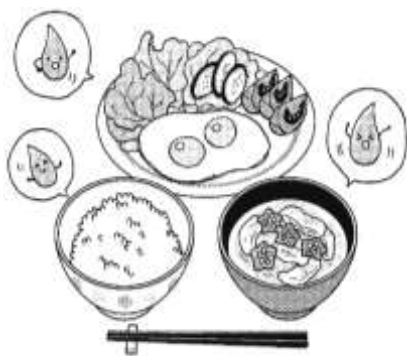
ふだんの際は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

### カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はカフェインが入っているコーヒー、紅茶、緑茶は避けましょう。



## 食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給すると、①食事をするだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意がもよおしくい、③食事からとった水分は体に保持されやすいなどの良い点があります。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。