

いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠と朝食をしっかりと食べることが重要です。こまめな水分補給を行い、暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分補給を考えよう!!



人間の体は 60~70%が水分です。水分は、体の中の細胞、組織、血液の中にあり体中を駆け回っています。これらの水分が体のすみずみまで栄養を運んだり、老廃物を体外に排出したり、体温の調節をしたりといろいろな役目を果たしています。特に夏は汗をかきやすくなるために水分の補給は重要です。

【食事からの水分補給】

1日3回の食事からしっかり補給!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。(塩分補給にも役立ちます) 3食しっかり食べることも大切な水分補給です。



野菜や果物からとる!

野菜や果物は 90%近くが水分です。特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。



【飲み物を選びましょう】

普段の水分補給

水や麦茶で十分です。スポーツ前の水分補給は練習の 30 分くらい前にゆっくり飲みましょう。飲みすぎや冷たくしすぎた飲み物は、かえって胃に負担をかけるのでくれぐれも気をつけましょう。

スポーツ後には

100%オレンジジュースがおすすめですが、練習で失ったエネルギーや水分が補給されるので、練習や試合の後にぴったりです。

体力を消耗した時には

スポーツドリンクは、スポーツで大量の汗をたくさんかいた時や病気などで体力を消耗した時におすすめです。塩分と糖分が含まれていて体に吸収されやすくなっています。

ただし、糖分が多く含まれているものもあるので、飲み方や飲み過ぎには、くれぐれも気をつけましょう。(糖分のとりすぎは夏バテの原因にもなります) 軽い発汗ならば水や麦茶で十分です。



熱中症予防に

牛乳を飲みましょう!

運動直後(約30分以内)にコップ1杯の牛乳を飲みましょう。

牛乳を飲む → 血液の量が増える → 皮膚に血液を集めて放熱
体温を下げる(汗が作られる)

牛乳の効果

- ・筋肉を作るために必要な必須アミノ酸のバランスがよい
- ・肝機能を高めて血液量を増やす
- ・ビタミンB群やミネラルを多く含む→熱中症予防に効果

