

新年度がスタートして早や1カ月がすぎました。
日に日に温くなり、気温も上昇しています。体育大会の練習など運動時の水分のとり方について考えてみましょう。

人間の体の約65～70%は水分です。体内では、食事などで取り入れた水分と汗や尿などで排泄されると水分との割合が一定になるように調節されています。このバランスが崩れると、体温調節ができなくなり熱中症を引き起こす原因になります。
たくさん汗をかいいたり、激しい運動をしたときなどは意識して水分補給をしましょう。

水分補給をしよう！

体の約70%は水分です！

水分補給その1 スポーツの時

- 1回に飲む量は少量にして、30分～1時間ごとに飲むようにしましょう。
- 水やお茶など、エネルギーのないものを選ぶようにしましょう。
- 特に、激しい運動の時や炎天下での時は、ミネラル分も補給できるスポーツドリンクもおすすめです。ただし、スポーツドリンクは糖分がたくさん含まれているので、2～3倍にうすめて飲むようにしましょう。

水分補給その2 食事から

- 1日3回の食事をバランスよくしっかり食べることで約1リットルの水分を補給することができるといわれています。
- 野菜などをたっぷり使ったみそ汁やスープは、大量の汗で失われたミネラルの補給にもなります。



水分補給は「早めに、こまめに！」がポイントです。

のどが渴いたなと感じる前に、水分補給をしましょう！



運動に必要な栄養



基本は1日3食バランスよく！

さらに不足しがちな

鉄・カルシウム・ビタミン類をとりましょう！



汗とともに鉄やミネラルが不足すると、骨が弱くなったり、貧血になったりします。また、疲れがとれない、だるいなどの症状がでないよう、ビタミン類をしっかりとりましょう。