

7月食育だより

【今月の目標】
スポーツ時の水分補給
について考えよう

令和2年7月 中学生用



スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

出た汗を補給!

● どうして水分をとらなければならないの？

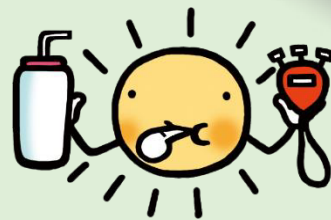
みなさんの体の60～70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。



● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのでしょうか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ1～2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3～5回ゴクゴクする程度にしましょう）。



運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。

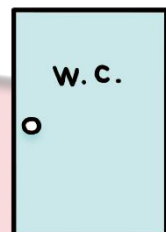
たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



冷たすぎる水分は避ける。

● おしっこの色に注目！

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは運動後のおしっこ（尿）の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分のおしっこの色を注意して見てみましょう。



Q.夏の間、意識して塩分を多くとった方がいいの？

A. 食事などからの塩分をとということではなく、運動時たくさん汗をかいたときには失われた電解水も水分と合わせて摂る必要があるので、スポーツドリンクをおすすめします。しかし少量の汗の場合は99%が水分なのでほとんど塩分が出ていません。エアコンの効いた部屋で過ごす場合、日頃からスポーツドリンクを飲んだり、塩分の多い食事を続けていると、塩分の摂りすぎになってしまいますので注意しましょう。