

食育だより



常総市立豊岡小学校
平成24年9月号



水分の上手なとりかた



☆毎月19日は「食育の日」です。
☆毎月第三日曜日は「家庭の日」です

残暑厳しい日が続いています。この時期注意したいのが熱中症です。気温が高く、汗をたくさんかく場合は、体調を悪くする危険性が高まります。日頃のバランスの良い食事と体力をつけ、上手に水分をとりましょう。

朝

寝ている間は想像以上の汗をかいています。
起きたらまず、コップ1杯の水で水分補給をしましょう。
食べ物からも水分はとれるので、朝食はしっかり食べましょう。



日常生活時

水分が不足すると、血液の粘度が高まり、頭に血が回らなくなり、眠気やだるさの原因になります。また、運動中にきちんと水分補給ができるようになるためには、普段から水分をこまめにとるくせをつけておくことも大切です。

運動時

◆水分補給の役割◆

- ・体温の上昇をおさえる。
- ・疲労を遅らせ、回復を早める。
- ・汗の成分である水分・電解質のほか、水分の吸収をよくする糖質も一緒に補給する。
- ・パフォーマンスの低下を防ぐ。

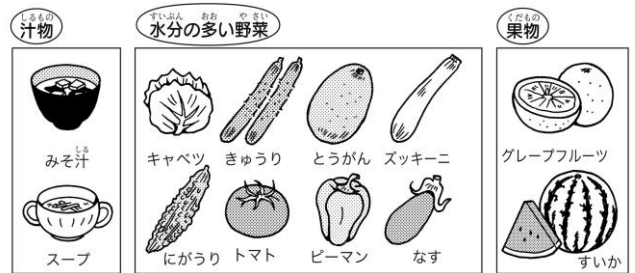
◆水分補給の注意点◆

- ①運動開始前に、コップ1～2杯程度の水などを飲みましょう。
- ②運動中は15～30分おきにコップ1杯程度の水分補給を、のどの渴きを感じる前に飲みましょう。
- ③運動後もこまめに水分補給を。食事からも水分をとる工夫をしましょう。

かしいドリンクの選び方

水 運動の30分前までにゆっくり飲みましょう。直前に水分をとりすぎると、胃が重くなり運動の妨げになるので注意が必要です。

麦茶 運動時間が短いときは水か麦茶の水分補給で十分です。麦茶には体を冷やす効果があるので、運動中や暑い日におススメです。



スポーツドリンク ミネラルや糖質を含むスポーツドリンクは、汗をたくさんかく場合にいいです。ただし、糖分が多すぎると体への吸収のさまたげになったり、エネルギーをとりすぎたりしてしまうので、飲む量に注意しましょう。

100%オレンジジュース 水分のほか、疲労回復を早める炭水化物やクエン酸、カリウムが一度にとれるので、運動後におススメです。糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

食にまつわることわざ紹介

「みそ汁一杯三里の力」



三里もの道のりを歩けば、誰でも汗をかき、体内の水分とナトリウムが失われます。三里という表現は、農作業をはじめ、昔の重労働を象徴的にいったものでしょうが、そうした重労働で恐いのが、多量の汗を流すことによる脱水です。汗に含まれるナトリウムを労働の前にあらかじめ補給しておくことで、脱水を防ぐ、食生活の知恵といえます。