

ほけんだより

7 月号
保健室

これから日差しがますます強くなり、暑い日が続きます。体調管理に気をつけて、暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症予防には水分補給だけど…

注意

ペットボトル症候群



ペットボトル症候群とは、スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる、急性の糖尿病のことを言います。汗をかくと体内の塩分が失われます。失われた水分を素早く体内へ吸収してくれるのが「スポーツドリンク」です。熱中症予防のために、スポーツドリンクは適していますが、市販のペットボトル飲料をそのまま飲み続けるとペットボトル症候群になってしまうかもしれないので、水や水で薄めて飲むようにしましょう

500mlにつき、約30gの砂糖が含まれています



中学生の砂糖の1日の摂取量の目安は15g程度



「う」のつく食べ物で元気に!!

夏の土用の丑の日といえば? うなぎはもちろん、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせるといわれています。

うなぎ: タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも



うどん: 消化しやすく、胃腸にも優しい。食欲が落ちているときにもおすすめ

梅干し: 疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分補給にも

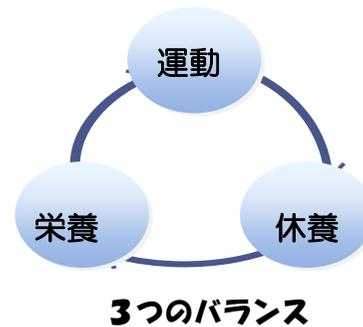


スポーツ選手の栄養と食事



バランスのとれた食事をとることは、スポーツをする上で、コンディションを維持することが出来ます。また、栄養に偏りがあると、ケガをしやすくなります。試合当日に、最大限の力を発揮するためにも、しっかり食事をとりましょう。

「試合で勝つ」ための体作り



- 「運動」
- 「食事」
- 「休養・睡眠」の**3つのバランス**が大切

- 食事は「体作りの」のための材料
- 休養・睡眠は「体を作る」時間



《試合までの食事》

- 試合前**
- ・エネルギー源を蓄えておく
 - ・ご飯(糖質)中心の食事

スタミナをつけるには肉を食べれば良いと思いますが、実はそうではなく、分解されると糖質になる「おにぎり」をたくさん食べた方が効果的です!

- 試合当日**
- ・試合開始3時間前までには食事を済ませ
 - ・おにぎり、パンなど

- 1時間前**
- ・体温を上昇させ、やる気を起こす
 - ・バナナやエネルギーゼリーなどをとる



- 30分前**
- ・水分と糖分を補給する
 - ・スポーツドリンクなど



- 試合後**
- ・糖質を取る
 - ・ビタミンCやクエン酸の多いオレンジやレモンをとると早く疲れがとれるよ。

