

# 保健だより

小牧市立小牧西中学校  
平成27年度7月号



## がんばれ！部活動 防ごう！熱中症

いよいよ暑い夏がやってきました。夏はじっとしていても、玉のような汗が流れてきますね。ベタついてイヤだなと思うけれど、汗はその蒸発により、体の熱を外に逃がす働きをしてくれるのです。汗をかいたらこまめに着替えたり、タオルやハンカチでこまめに拭き取ったりして、身体を清潔に保ち、気分よく過ごしましょう。そして、汗をかいた分、しっかりと水分をとるようにしましょう。



今月のポイント  
暑さに負けないからだをつくろう！



## スポーツと栄養

運動の前後で体の状態は異なってきます。それぞれに合わせて効果的に食物を摂取しましょう。

### 運動2時間前までに

- 麺類やパン、バナナ

消化がよく、すぐにエネルギーになりやすい糖質をとりましょう。



### 運動30分前

- カフェイン

(お茶や紅茶、コーヒー)  
脂肪の代謝がよくなる  
と言われています。



### 運動中

- スポーツドリンク、水

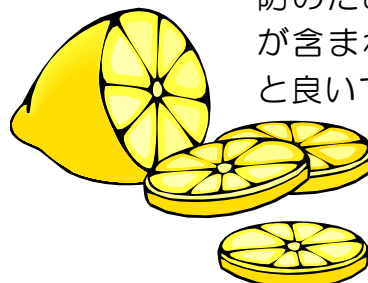
汗をかかなくても、水分は体から蒸発しています。脱水症状や熱中症を起こさないためにも水分補給をしっかりと行いましょう。



### 運動後

- 柑橘系の果物や、梅干し、食酢

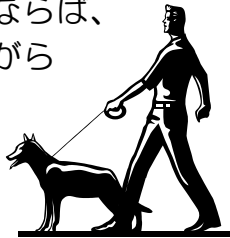
疲労回復や筋肉痛予防のために、クエン酸が含まれるものをとると良いでしょう。



# 運動別水分補給

「のどが渴いたな」と思ったときはすでに遅く、体は脱水を起こし始めています。脱水が起こると心拍数が上昇し、運動能力も落ち始めているはず。運動強度に合わせて適切な水分補給をすると、効率よく運動ができ、運動後の疲労感も減らすことができます。

運動強度が低い、もしくは1時間程度の短時間の運動ならば、適当な休憩をとりながら水分補給するのが良いです。



運動強度が高いときや暑く感じているようなときは、早めに水分補給しましょう。長時間にわたる運動の場合には、糖分やミネラル分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。



## ひとことアドバイス

日頃から水分を多めにとることによって、暑さによるストレスに強くなります。タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動の前中後、入浴前後（長くつかるなら入浴中も）、就寝前・起床時が一番良いでしょう。

気をつけよう!

## 糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

清涼飲料水の中には糖分が過剰に含まれているものがあり、飲み過ぎると健康に悪影響をおよぼす危険があります。



暑いからといって糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと、一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するため、かえってのどが渴いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激な糖尿病状態になり、「のどが渴いてしかたがない」「なんとなくダルい」「理由もなく急激に体重が減る」「意識がもうろうとする」といった症状が現れることがあります。

### 「ノンカロリー」でも油断しないで!

「ノンカロリー」と書いてある飲料水、実はカロリーがまったくゼロとは限りません。「食品 100g (飲料の場合は 100ml) 当たり 5kcal 未満」であれば「ノンカロリー」「カロリーゼロ」と表示できることになっているからです\*。また、栄養成分表示欄のエネルギー(熱量)にも 0kcal と表示することができるのです。

