



RI.7

みなまたしがっこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター
ぶんせき みやもと えみ
文責 宮本 恵美



(中学校)

暑い夏、こまめに水分補給を

あせ たくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう*。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツリンクなどを上手に活用しましょう。



*練習の前後で体重を量り、表などに記録しましょう。翌日の練習前に、少なくとも減った分の80%は回復しているようにします。回復していなければ「水分補給が足りない」「食事が足りない」「睡眠不足」などの原因を見つけて改善します。また、おしっこの色が運動後にふだんより濃くなっていけば水分が不足している、薄くなっていけば水分が多いということです。

