

かしのい水分補給

6月17日、北中学校の教育シンポジウムで歯科医の豊田裕章さんの講演があり、歯と体の健康を守る食生活について教えていただきました。その中にあった、飲み物のお話を振り返ってみたいと思います。

飲み物の特徴

	水・お茶	けいこうほすいえき 経口補水液	スポーツドリンク
糖分	なし	500mlに5～10g	500mlに20～30g
塩分	なし	500mlに1～1.5g	500mlに約0.5g
適しているとき	日常生活、運動前、 軽い運動中	脱水・熱中症の時	動きが激しい、長時間、 炎天下など、大量に汗を かくような運動中

汗をたくさんかくなどして体の水分が減ったときには、水分とともに塩分も補給する必要があります。**経口補水液とスポーツドリンクには、どちらも糖分・塩分が含まれていますが、その量には違いがあります。**

経口補水液には、脱水・熱中症になったときに最も適した濃度の塩分と、その吸収を助けるための糖分が入っています。

一方**スポーツドリンクは経口補水液に比べ、含まれている塩分が半分以下で、糖質が倍以上になっているものが多い**です。そのため、元気に汗をかきながら運動しているときに飲むのはよいですが、熱中症になってしまったときの塩分補給には適していません。また糖分が多いので、飲みすぎると虫歯や肥満などの生活習慣病につながるおそれがあります。

学校では、水・お茶とともにスポーツドリンクの使用がOKですが、場面に合わせて適切に使い分けましょう！



3度の食事をしっかり食べることも

熱中症対策の一つです

水や経口補水液、スポーツドリンクだけではなく、食事からも水分補給は可能です。

みそ汁 1 杯、梅ぼし 1 個には、経口補水液 500ml と同じくらいの塩分が含まれています。



夏の定番メニューである冷やし中華やそうめん、暑いときも食欲が進むカレーライスなどからも、水分・塩分をとることができます。

また、眠っている間にも水分は失われています。朝起きたら汁物や牛乳、野菜・果物などを取り入れた朝ごはんをしっかり食べ、水分・エネルギー・栄養素をしっかり補給して、登校しましょう。

期末テスト明けの部活動に注意！

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから 3~4 日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。(環境省リーフレットより)



期末テスト明けの金曜日は、気温・湿度ともが高くなることが予想され、身体にはテスト勉強の疲れがあるでしょう。そんな中で久しぶりに激しい運動をする人は、くれぐれも無理をしないようにしましょう。

練習前

水、お茶 250~300ml を
何回かに分けて

練習中

水、お茶または
スポーツドリンク 100~
200ml を 15~20 分おき

脱水・熱中症の時

経口補水液
500ml を 30 分かけて
ゆつくりと

手作り経口補水液 (500ml のペットボトル 1 本分)

- ①水 500ml
- ②ブドウ糖 5~10g (5g スティック 1~2 本、薬局で売っている)
- ③食塩 1~1.5g (500 円玉より少し盛り上がるくらい、または枝豆 2 粒分くらいの量)