

Let's eat!! 7月号



暑い日が続いています。熱中症の予防には、正しい水分補給が必要です。正しい知識を身につけて元気にすごしましょう。

○体内での水分の働き

人間の体は約60%が水分で構成され、血液や皮膚、内臓などの細胞間に存在しています。この水分は汗をかいたり、尿を排泄したり細胞内外でとても重要な働きをしています。

- ① **溶解作用:** 水には、物質を溶かす作用があります。私たちの体内で起こっている化学反応は、栄養素が水に溶けた状態で進められることから、溶かす水がなくなった場合化学反応が起こらなくなってしまいます。
- ② **運搬作用:** 水は物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を届けたり、不要な物質を受け取り排泄したりします。
- ③ **体温調節:** 寒いときには、温めた水が体内をめぐることにより急激な体温低下を防ぎます。また、暑いときには、汗をかくことで皮膚表面を濡らし、濡れた表面に風が当たったり、皮膚の下の血液を冷やしたりすることで体温を低下させます。

○熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しい運動によって脱水や体温が高い状態になり体温調節機能が働かなくなることです。

【体に現れる脱水症状】

黄色信号: のどが渇く。

赤信号: 強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、汗が出なくなってきたり頭が痛くなったり、イライラしたりする。
体内の水分量が減少すると脱水を起こし脱水が進むことにより熱中症になります。



★体内の水分状況を尿で確認できます。

体内の水が足りなくなると、尿の量を少なくすることで対応します。不要な物質を少量の尿で排泄することになるので、物質の濃度は濃くなり、尿の色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄されるときには、体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。



熱中症を防ぎましょう！

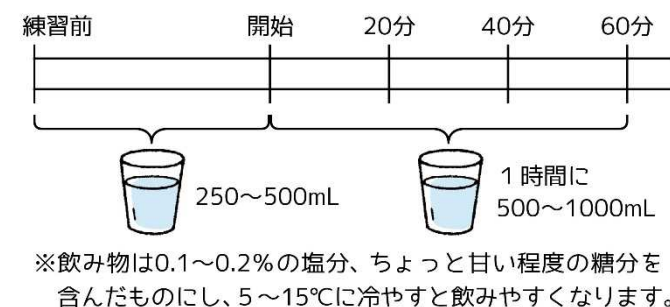
○日々の水分補給

- 普段の飲み物は、麦茶や水を選びましょう。
麦茶には汗をかくと不足しがちな無機質（ミネラル）も多く含まれています。
- あまり冷たすぎる飲み物は胃や腸にも負担がかかるため、10℃～15℃程度または常温のものがよいでしょう。
- スポーツドリンクの飲み方には気をつけましょう。
運動をしない人が日常的にスポーツドリンクでの水分補給を続けていると糖分の取りすぎになるので注意が必要です。



○運動中の水分補給

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



★**ごっくん法** ごっくん1回は約20mL～30mL程度です。
ごっくん9回でおおよそ250mLになります。

自分で作るスポーツドリンク

- 水 1 L
- 食塩 1～2 g
- 砂糖 40～80 g

飲料の濃度は、食塩 0.1～0.2%、砂糖 4～8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。

