

9月 食育だより



夏の水分補給 5W1H

Why?

人間の体の60～70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が



60%

低下します。熱中症になる危険性もあるのです。

Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性のほうが圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ、男性は水やお茶を飲む習慣がないことも影響していると考えられています。

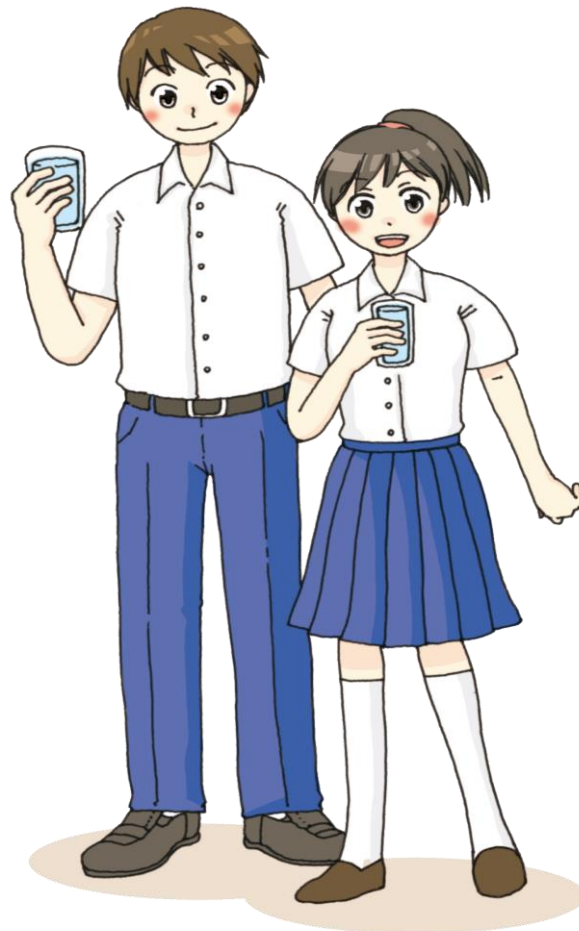
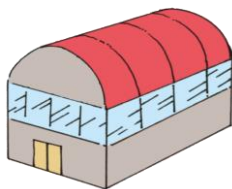
When?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが乾いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくといよいでしょう。



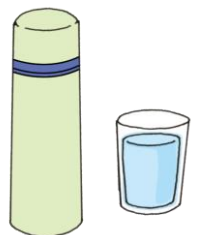
Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときがとくに危険です。



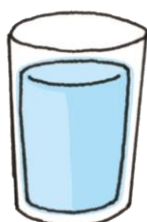
What?

基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むといよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをゆっくりこまめに飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないよう注意するといよいでしょう。



CAUTION!



運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまふことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。