



6月に入り、暑い日が増えてきましたね。

梅雨の時期は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は、誰にでも起こりうる症状です。

自分はもちろん、周りの人にも声をかけて、みんなで熱中症を予防しましょう！



熱中症予防のための運動中の水分補給のポイントは、

「ちょっとした心がけ」と「習慣づけ」がとても大切です。

- ① なるべく冷たいもの（5～15℃が吸収しやすい）  
…冷蔵庫や自動販売機のドリンクは5℃。氷や水筒、クーラーボックスで冷たさを工夫しよう。
- ② こまめに（喉が渇く前に、こまめに補給しよう）
- ③ 少しずつ（大量に一気に飲みは、吸収されずお腹がチャポチャポに…）

その他にも、水分補給のために意識することとしては

- ・飲料が運動中でも手に取りやすい場所にあること
- ・容器が飲みやすい形に工夫がされていること
- ・水分補給の時間の配慮があること

など、周りの人に協力してもらいながら、意識しておくといいでしょう。



また、水分補給の習慣をつけるために、下記の5ポイントで実践してみよう。

- ①朝起きてすぐ
- ②3回の食事の時
- ③入浴前後
- ④夜寝る前
- ⑤運動時とその前後

喉が渇いていなくても、飲むように意識することが大切です。

1時間以内の軽めの運動なら、水や麦茶。

それ以上長く運動する場合や、汗をたくさんかく活動時は、**水とスポーツドリンク**を併用して摂ることをオススメします。

### 「食事での水分補給」が効果大

表にあるように、ある日の朝食メニューから、なんと500mlペットボトル1本分の水分が取れています。

具沢山の汁物があれば、エネルギー源や塩分など栄養も摂れるので、汁物は「食べるスポーツドリンク」といえるほど…！

特に朝食で汁物を食べることを意識してみてください。

食品と量	水分量 (g)
ごはん (220g)	約130
味噌汁 (150g)	約150
目玉焼き (50g)	約45
納豆 (50g)	約30
トマト (100g)	約90
ヨーグルト (100g)	約80
<b>合計</b>	<b>約525</b>

管理栄養士 安慶

