

食育だより 5月号



横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇宮市立横川中学校

来月の6日は、体育祭です。

当日で100%の力を発揮するには、毎日の練習と休養はもちろん、食事大きく係わってきます。
スポーツにおける栄養素の役割を理解し、ベストコンディションで当日を迎えましょう！

必ずこまめに水分補給をしましょう！！

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに水分不足になっています。のどが渴いていなくても、定期的に水分補給をすることが大切です。運動や活動で汗をかくときは、スポーツドリンクなどを飲みましょう。運動をする30分前に250～500ml、運動中は15～20分おきに250ml程度こまめに水分補給を行いましょう。

オリジナルスポーツドリンクの作り方

水1000ml

+砂糖40g（大さじ4と1/2）

+塩3g（小さじ1/2）

=オリジナルスポーツドリンク

※ レモンやグレープフルーツの果汁を加えると飲みやすいです。



こんな症状があったら熱中症かもしれません

I度（軽）

めまい、立ちくらみがする
／四肢や腹筋の筋肉痛・けいれん／大量の発汗

II度（中）

体がだるい／頭痛がする／
吐き気がする、実際に吐く／
急に下痢になる

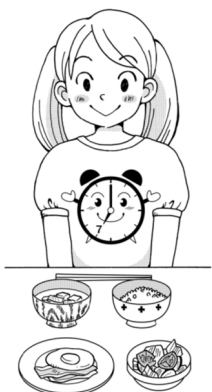
III度（重）

体が急にふらつく／大声を上げるなど興奮状態に／呼びかけに対し返事がおかしい／意識を失って、倒れる／高熱である

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分、塩分をとりましょう。自分で水分・塩分を摂れない場合や回復しない場合は病院へいきましょう。

危険な状態です。急いで救急車を要請し、同時に体を冷やし体温を下げます。

1日の始まりは朝食から



朝食の必要性を、皆さんご存知ですか。朝食には、下記のような働きがあります。

① 脳にエネルギーを補給する。

頭が働き出すのに必要な脳の栄養源のブドウ糖が、朝ごはんから補給されます。

② 体温アップで身体が目覚める。

食事をする事で睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。



朝ごはんは、主食・主菜・副菜・汁物のそろったものが理想です。時間がないときは、ゆで卵やミニトマト、牛乳を普段の食事にプラスすることからはじめてみましょう。