

令和 4 年度

北町中食育だより

号外
スポーツ編



早寝早起き朝ごはん

シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦

栄養士 河口由季

★ 熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、さまざまな症状を起こす病気のことです。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）や蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。



【熱中症の症状】

- ・ めまいがする
- ・ 手足がつる
- ・ 吐き気がする …など

【熱中症になってしまったときの対応】

- ・ 日陰など涼しい場所で休む
- ・ 体を冷やす
- ・ 水分補給をする



<熱中症を予防！水分補給のポイント>

- ① 運動前にコップ1杯分の水分を摂ろう！
- ② 運動中の水分補給は20分おきを目安にしよう！
- ③ 運動中の飲み物は、水・麦茶・スポーツドリンクがオススメ！



水分が体の中に吸収されるまでに、60分から90分ほどかかります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を摂る習慣をつけましょう！

- ・ 何度も水分を摂っているうちにお腹がいっぱいになった場合は、無理に飲み込まずにうがいをしましょう。
- ・ 短時間の運動ならば水でもよいですが、1時間以上運動する場合は、麦茶やスポーツドリンクでミネラルも補給しましょう。

★ 目指せ!疲れ知らずの体!

<ポイント>

- ① 栄養バランスを整えよう!
- ② 「疲れたとき」にオススメの栄養素を知ろう!



① 栄養バランスを整えよう!

食べ物には様々な栄養素が含まれています。栄養素をバランスよく摂ることが、健康な体をつくれます。1食で「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」をそろえると、栄養バランスを整えやすくなります。

② 「疲れたとき」にオススメの栄養素を知ろう!

糖質

- ・ 脳や筋肉のエネルギー源になります。
【糖質が豊富な食べ物】ご飯、パン、めん、いもなど

ビタミンB1 クエン酸

- ・ 糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。
- ・ 筋肉痛などを予防する効果もあります。
【ビタミンB1が豊富な食べ物】豚肉、鶏卵、大豆、玄米など
【クエン酸が豊富な食べ物】かんきつ類、酢、梅干しなど

カルシウム

- ・ 骨や歯を強くするために必要な栄養素です。
- ・ 筋肉を円滑に動かしたり、精神的疲労・イライラを抑えるはたらきもあります。
【カルシウムが豊富な食べ物】牛乳・乳製品、大豆、小魚類など

鉄

- ・ 赤血球の一部となり、全身に酸素を運ぶはたらきがあります。不足すると運動能力が低下し、疲れやすくなります。
【鉄が豊富な食べ物】レバー、あさり、小松菜、ほうれん草など

スポーツ貧血
に注意!



スポーツ貧血とは激しい運動をすることで起きる貧血です。原因は、足のかかとを打ちつける衝撃で、赤血球が壊れてしまうことです。