

「水分補給」について考えよう

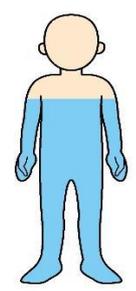
梅雨の長雨が続いています。湿度が高く蒸し暑い上に今年はマスクが手放せない状況にあります。この時期は水分補給と栄養バランスのとれた給食で、体調管理をしっかりしておくことが大切です。今月は、水分補給について考えてみましょう。

● どうして水分をとらなければならないの？

体内の水分は、体温調整を行い、体のすみずみまで栄養を運ぶために、必要な血液や細胞を維持するなど、とても重要な働きをしています。

私たちの体の65~70%は水分であり、体重の3%が失われるだけで体の機能に支障をきたします。

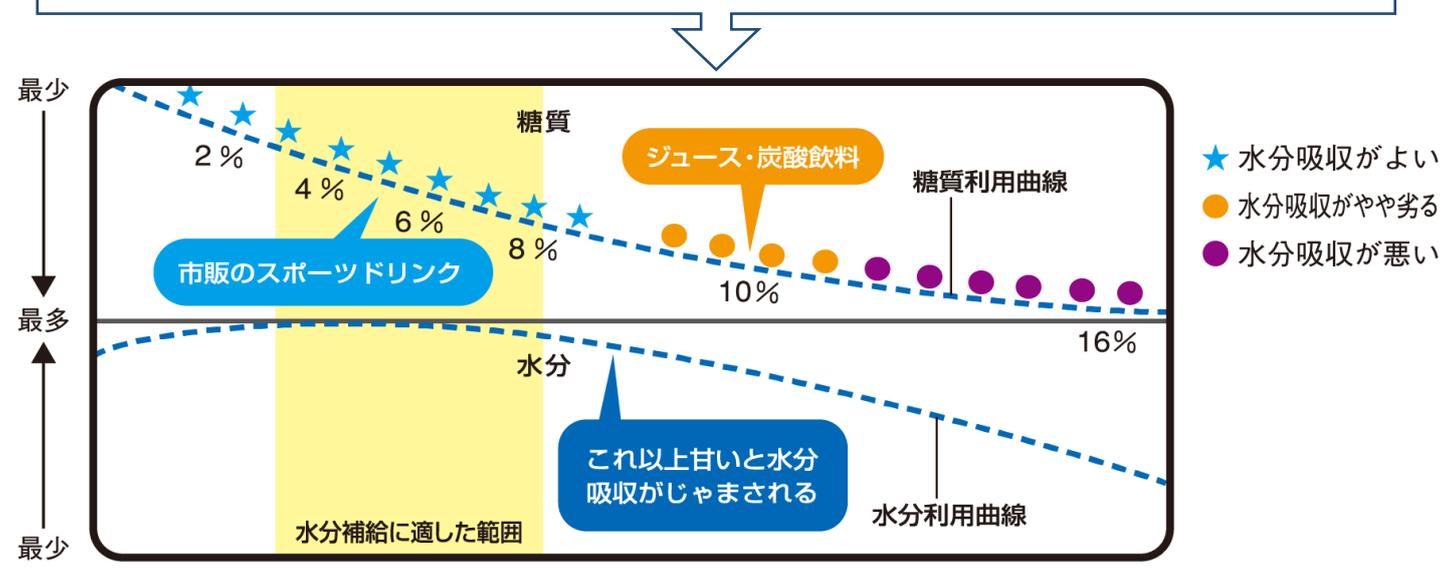
暑くなると汗をかいて体温調整をしますが、水分が不足すると汗をかくことが出来ずに体温が上昇して『熱中症』を起こしてしまう危険性があります。



● 水分補給はしっかりと

熱中症や脱水を防ぐポイントは、のどが渇く前から意識して水分を摂ることです。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体は水分不足に陥っています。運動前の水分補給はもちろんですが、環境や運動の強度時間によっても水分補給の方法を変える必要があります。

下図は、飲料の種類による吸収の違いを示しています。ジュースや炭酸飲料のように甘みが強い飲料では体内への吸収に時間がかかります。また、汗の中には水分だけでなく体に必要なナトリウムやカリウムなどの「電解質（イオン）」と呼ばれる物質が入っており、体温の調節や筋肉を動かすなどの大切な働きをしています。
 多量に汗をかく状況では、ナトリウムを0.1~0.2%程度含み、糖분을5%程度含んだスポーツドリンクが効果的です。また、理想的な温度は5~15℃くらいが、吸収が早いといわれています。



■水分組成による吸収の違い Brouns 1993改編

水分補給には糖質が含まれるものが飲みやすく、疲労回復効果がある。ただし、ジュース・炭酸飲料のように糖が多い(10%)と水分の吸収は悪くなるため、市販のスポーツドリンクは糖が5%程度に調整されている。
 『戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養』(ナツメ社)より



スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

● 運動中の水分のとり方とは？

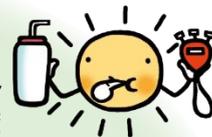
温度や湿度が高い中運動すると、たくさんの汗をかきます。汗をかいた分の水分を補うためには、どのような水分補給をすればよいのでしょうか。

水分が不足したままでの運動は危険です。運動する前に、水分補給をしておきましょう。

ただし、一度に飲むことはおすすめでできません。少しずつ飲みましょう。



運動中は、1 時間に 500ml～1000ml も必要とするときがあります。気温が特に高いときは、15分～20分おきくらいに、こまめな水分を補給しましょう。



たくさん汗をかいたときや練習時間が長くなったときは、お茶や麦茶だけで済ませてしまうと体液が薄まってしまいます。必要に応じてスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。



冷たすぎる飲み物は、胃腸に負担がかかるので気をつけましょう。

冷たすぎる水分は避ける。

～前期給食委員会の活動から～

6月15日に第1回給食委員会が行われ、いよいよ本格的な活動が始まりました。

本校の給食の喫食率や後かたづけのきれいさは、市内のお手本になるほど素晴らしいものです。今年度も給食委員会を中心に、給食時間を素晴らしいものにしていきましょう！！

～今年度の給食委員会の活動目標～

「やる気100 残量0^{ゼロ} 給食委員会！！！」

〈前期の活動内容〉

常時活動・・・給食チェック（健康チェック表、白衣・帽子・マスク、12時40分着席・後かたづけ）

残量調査・・・各クラスの和え物の残量を調査します。時期は7月下旬の予定です。

配膳台の清掃・・・各クラスの配膳台を清掃します。第1回は6月29日に実施しました。



委員長は3年2組の亀山美雨さんです。
よりよい給食時間を過ごせるように、みなさんのご協力をお願いいたします。