

水分だけじゃない！

暑さに負けないからだは、毎日の生活の中で作られている！



- ☐ しっかりと睡眠時間が確保できた？
- ☐ 朝ごはん、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べられた？
- ☐ 朝ごはん、みそ汁やスープなどを飲んだ？
- ☐ 学校に大きな水筒を持っていった？
- ☐ 学校でも水分補給を意識してすごした？
- ☐ 給食やお弁当は残さず食べた？

朝ごはん

朝ごはん、熱中症予防！



朝ごはんは、エネルギーだけでなく、水分や塩分（ナトリウム）なども補給できます。主食・主菜・副菜をそろえ、汁物・果物・乳製品を組み合わせることで、暑さに負けない身体づくりにつながります。特に試合の日は、朝ごはんの内容が体調や集中力、試合でのパフォーマンスに大きく影響します。

水筒・ボトル 学校に持っていく水筒に注目

◆学校生活の中でも…

スポーツをしている時だけでなく、学校生活の中でも気づかないうちに汗をかいています。登校した時や授業の合間、休み時間、体育の後、部活動が始まる前など、自分なりの「水分補給のタイミング」を決めて、こまめに飲むことが大切です。学校での水分補給が、学校生活での水分補給も、熱中症予防の第一歩です。



すぽどり

スポーツドリンクは「選び方」が大切です！



汗には、水分だけでなく、ナトリウムなどの電解質も含まれています。そのため、多くの汗をかいた時に、水だけを飲むと、失われた電解質を十分に補給できません。スポーツドリンクには、水分と電解質に加え、水分の吸収を助ける糖質が含まれており、暑い日の練習や試合では、熱中症予防やパフォーマンスの維持に役立ちます。一方で、「カロリーオフ」や「糖質ゼロ」の商品もあります。利用する際は表示を確認し、目的に合った商品を選ぶことが大切です。

COLUMN

朝のみそ汁

みそ汁は、水分とナトリウムを手軽に補給できる一品です。

一般的なみそ汁1杯には、経口補水液500ml1本と同程度の食塩相当量が含まれます。また、食欲を引き出し、ごはんも食べやすくなります。暑い日の朝食におすすめです。

知っていますか？ 公認スポーツ栄養士

公認スポーツ栄養士は、日本スポーツ協会（JSPO）と日本栄養士会が認定する、スポーツ栄養の専門資格です。