

きゅうしよくだより

今月は食育月間です!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日に定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。
毎日食べている身近な「食」について考えてみましょう。

食育とは・・・

○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。

○さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。

水分の重要性

人間の体は水でできているといってもおかしくありません。身体を動かしているアスリートたちは練習に明け暮れて熱中症や脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給を行っています。

人間の体は約60～70%の水でできていて、1日に2.5ℓ近くの水を出し入れしています。水には「体温の調節機能」「身体の働きをサポート」という役割があります。体内の水が不足（体重の約2～3%が目安）すると脱水症状になり、体温調節のための汗が出なくなります。こうなると体温が上がり、尿や汗が排泄されずに体内に老廃物がたまってしまい、血液の循環が悪くなります。

この時期特に気をつけなければならないのが熱中症。「のどが渴いた」と思ってから水分補給です。すでに手遅れです。人間の体は水分を吸収するのに60～90分かかるといわれているので、計画的な水分補給を行ないましょう。

水分補給はこまめに15～30分ごとにコップ1杯

汗の排出量は気温や気候などで異なり、個人差もあります。運動するときには、開始前にコップ1杯程度、練習中でも15～30分ごとにコップ1杯程度の水分を補給します。マラソン競技で5km地点で必ず給水ポイントがありますが、トップランナーたちが15分程度で到達する距離だからです。

飲むものは水やお茶、スポーツドリンクがオススメ。普段の生活の中で、糖質が含まれているスポーツドリンクを多飲するのは控えたいですが、練習中や練習後には最適です。発汗量などが多いときの栄養を、スポーツドリンクで補うことができます。

水分補給のコツ

食事の時は汁物で水分補給

食事時の汁物・スープは水分補給はもちろんのこと、具たくさんにすれば、栄養も取り入れられます。

練習中は15分おきにとる

熱中症・脱水症状を起こさないためにも練習中は15分間隔くらいで100cc程度を補給します。できなくても30分以内に一度でもOK。

朝起きたら水分補給

人間は寝ている間も汗をかいているため、起きたらまず水分補給。習慣にしておくとういすね。

練習前・後はスポーツドリンクが◎

練習後は疲労がたまっているため、スポーツドリンクがオススメ。また、練習前にもコップ1杯程度をとる習慣をつけましょう。