



暑い夏、熱中症に負けない体をつくろう！

スポーツ活動中は、筋肉で大量の熱が発生するため、熱中症になる危険が高くなります。特に、激しい運動は、短時間の運動や低い気温の中でも、熱中症を起こしやすくなります。

暑い中では、トレーニングの質が低下するため、無理に活動しても効果は上がりません。熱中症を予防する方法や、水分補給等を心がけることが、事故防止となり、効果的なトレーニングとなります。

暑い夏は「水分とミネラル」をこまめに補給！

暑いときは体液のバランスを意識して水分をこまめに補給しましょう。発汗による脱水が体重の2%を超えないようにします。2%以上になると、体温調節能力が低下し、運動能力も低下してしまいます。

- ⇒ 体重でチェック 運動の前後に体重を計って発汗量を知る。
- 尿の色でチェック 体の脱水が進むほど、尿の色が濃くなるので一つの目安になります。

*スポーツ飲料だけでなく、みそ汁や梅昆布茶などにもミネラルが豊富に含まれているので効果的です。



家庭でできる経口補水液

- 水 1ℓ
- 食塩 1~2g (ひとつまみ)
- 砂糖 20~40g (大さじ2~3)
- レモン 適宜



市販の飲料を購入するときは、成分表示をチェックしましょう！

熱中症対策のための水分補給に必要な
 食塩相当量 0.1~0.2g (100ml中)
 (ナトリウム量 40~80mg (100ml中))
 ⇒人間の体液は約0.85%の塩分濃度に保たれています。

コップ1杯の牛乳が効果的！

運動後に牛乳の乳糖と乳たんぱくをとると、血液中にアルブミンが合成されます。アルブミンは、血液中に水分を保持するので、血液量が増えます。

血液量が増えると汗をかきやすくなったり、皮膚の血流が増えて熱を放散しやすくなり、体温が上がりにくい体になります。



水分補給は、冷たい水を！

- ①冷たい水は、深部体温を下げます。
- ②冷たい水は、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動します。

ビタミンB1が多い食べ物



暑い夏は「ビタミンB1」で夏バテ予防！

暑い夏は、疲れをとる「ビタミンB1」をしっかりとりましょう。甘いものを食べると、体内のビタミンB1は減ってしまいます。また、汗をかくと一緒に流れてしまいます。

他にも、免疫力を高めてストレスへの抗体を作る「ビタミンC」や、疲れの原因になる乳酸の発生を抑える「クエン酸」をとることも大切です。クエン酸は、梅干や酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれます。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



軽度

めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い、ボーっとする

中度

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識がなんとなくおかしい

重度

意識がない、けいれん、体が熱い、まっすぐに歩けない、呼びかけに対し返事がおかしい

死亡するケースもあります。すぐに救急車を呼びましょう。

いつでも・どこでも・だれでも 熱中症を起こす可能性があります！

少しでも、体調がおかしいと思ったら…

- ①すぐに周りの人に伝えて、スポーツ活動等を中止しましょう。
- ②体を冷やしましょう。
- ③水分とミネラルを補給しましょう。
- ④体調が良くなっても、その日は安静にしましょう。



体の冷やし方

推奨度◎ お風呂の桶や小さめのビニールプールのようなものに、氷水を入れて、体全体を冷やす。（2℃の水に約9分）

推奨度○ シャワーや水道の蛇口から全身に水をかけ続け、扇風機などで強風に扇ぐ

推奨度△ 氷水に浸したタオルで全身を冷やす。

ハッピーこまちゃんレシピ♪

豚肉とこまちゃんの黒酢炒め

豚肉と黒酢で夏バテ予防！



〈材料〉4人分

- 小松菜 60g
- 赤ピーマン 40g
- 黄ピーマン 40g
- 玉ねぎ 100g
- きくらげ 2g
- たけのこ 80g
- 油 小さじ2
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 黒酢 大さじ1
- 豚もも肉 320g
- しょうゆ 大さじ1/2
- 生姜汁 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 油 大さじ1

〈作り方〉

- ①豚もも肉を一口大に切り、しょうゆ、生姜汁、酒に10分くらい漬ける。片栗粉をまぶして、豚もも肉に火がとおるまで油で炒め、皿に取り出す。
- ②小松菜を2~3cmの長さ、他の野菜はそれぞれ一口大に切る。きくらげは水で戻しておく。
- ③①を炒めた鍋で野菜を炒めて火がとおったら、①の豚もも肉と調味料を入れて味を付けて完成。
*味見をして酸味が気になるようなら、砂糖（小さじ1程度）を入れてください。

ハッピーこまちゃんレシピは、学校給食で人気のメニューを家庭で簡単に作れるようにアレンジしたものです。八潮市ホームページの「やしおキッズページ」にも掲載されています。ぜひ、ご活用下さい。

