

# 熱中症、脱水予防

# 水分摂取どっちがいいと思いますか？

① 飲み物の温度はどっちがいい？

冷たい！凍らせた飲み物！

常温、冷たすぎない



VS



② どんな飲み物がいい？

お水！

お茶！スポーツドリンク



VS



③ 飲み物はどっ飲んだらいい？

一気にがぶ飲み

こまめにちよつとずつ！



VS



クイズの答えは次のページです。

大きな原因の一つ

**水分不足  
ナトリウム不足**

運動中の発汗により、水分と塩分(ナトリウム)が大量に失われる。ナトリウムの含まれていない水やお茶で水分補給をすると、体液が薄まり希釈性脱水を引き起こす可能性があり、これによりさらに体温が上昇しやすくなる。

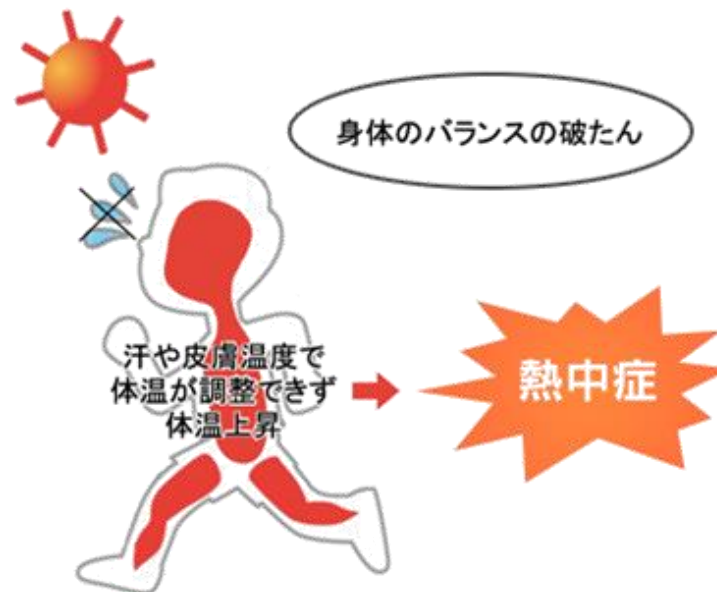
## ■ 熱中症対策のポイント

**CHECK!** 

✓ 水分とミネラルをこまめに補給

- ・スポーツドリンク
- ・練習の合間に塩を軽くなめるのもOK

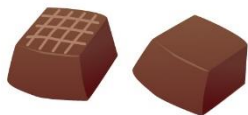
※ **スポーツドリンクは、  
薄めたり、凍らせないこと**



# 食欲が下がった時のおすすめメニュー

## 甘いものを一口食べると食欲アップに！

暑すぎて食欲が出ないときは少しだけ甘いものを食べると、食欲が戻ると言われています。一口食べて食欲を上げてから、食事をとるのがおすすめです。



ダークチョコレート

個包装タイプを1,2個



ラムネ

糖分補給の速さNO1



塩分補給系タブレット

脱水対策にも◎

つい食べ過ぎて  
お腹いっぱい…に注意！  
食事は必ずしっかりとろう！

## 食べられるなら◎夏バテ一品食品



バナナ



納豆食品



サラダチキンスティック  
(レモン味とか)



ねばねば系サラダ  
(オクラ、豆腐、海藻とか)

## 冷たい麺類+たんぱく質



タンパク質

ビタミンB1,2

体重減少を防ぐ

疲労回復に効果的

例  
うどん+豚肉  
そうめん+ツナ  
そうめん+納豆

麺だけはNG△