夏バテ対策

夏バテとは?

今年の夏は、特に暑さが厳しいです。選手にとって夏休みは、強化練習や合宿などで運動量が多くなる時ではないでしょうか。暑いのに、毎日ハードな練習が続くと、気づくと「食欲がない」「だるい」「疲れがとれない」などの症状が出始めていませんか?それは夏バテの始まりかもしれません。

- <暑さが元となる夏バテの主な原因と症状>
- ★体内の水分・ミネラル不足 → 脱水症状
- ★暑さによる食欲低下 → 栄養不足
- ★エアコンによる冷えと暑さの繰り返し
 - → 自律神経の乱れ など

夏バテ予防のための水分補給ポイント

人間の体の約60%は水分からできています。そ のため、水分補給は、競技パフォーマンス向上だけ ではなく、命を守るためにもとても重要です。

<水部補給のポイント>

①こまめに水分補給をする

「のどが渇いた」と感じた時にはすでに脱水が始まっています。また、一度にたくさん飲まず、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。2~3時間に1度くらいでトイレに行きたくなるように、定期的に適量の水分を補給すると良いです。また、練習後のがぶ飲みは食欲低下につながります。

②試合や練習の始まる前に水分補給をする

試合や練習の開始30分くらい前にコップ1杯(200 ml)程度の水分補給が目安です。

③適度に冷やす

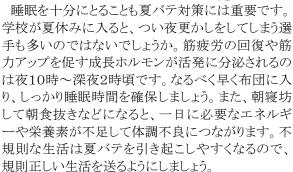
10℃前後に冷えたドリンクがおススメです。ただし、 氷たっぷりでキンキンに冷えたものは、逆に胃腸に 負担がかかるので気を付けましょう。

④スポーツドリンクで水分補給をする

汗で失われた水分とミネラル、スタミナを維持する ための糖質を摂取するために、塩分も含まれている スポーツドリンクを定期的に飲みましょう。また、スポ ーツドリンクは薄めず、そのまま飲むようにしましょう。

夏バテを乗り切るには?

★早寝早起きでしっかり睡眠



★体重測定

エネルギー消費量に対してエネルギー摂取量が 見合っていないと、コンディション低下、疲労の蓄積、 筋けいれんなどを引きおこすことにもなりかねません。 毎朝体重を測定し、練習による消費量に食事や水 分などの摂取量が見合っているか?しっかり栄養補 給ができているか?チェックしましょう。

特に、練習前後の体重測定では、体重の2%以内 の減少にとどめることが大切です。

暑い夏こそ!『栄養フルコース型』を実践しよう!!

夏は、暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。実際に、「のど越しが良いそうめんや冷やしうどん」などのめん類だけになっていませんか?こうした食事だけでは、炭水化物(糖質)が中心になり、タンパク質やミネラル・ビタミンが不足してしまいます。



基本は、『栄養フルコース型』ですが、食欲がない時に、お皿がたくさん並ぶとそれだけでお腹がいっぱいになり、逆に「こんなに食べなきゃいけないの!?」と、ますます食べられなくなることもあります。お皿の数を減らせるメニューや味付けの工夫、見た目や食べやすさなどで工夫してみましょう。

★お皿の数を減らせるメニュー

夏野菜のカレーライス、具だくさん豚汁、具だくさんそうめん、スムージー など

- ※お皿の数は減っても、主食・主菜・副菜・果物・乳 製品の摂取量は減らないようにします。
- ★調味料や香味野菜を工夫して食欲アップ 辛味…カレー粉、トウガラシ、山椒、キムチなど 酸味…酢、レモン汁、梅干しなど 香味野菜…にんにく、生姜、シソ、ミョウガなど
- ★食材を工夫して食べやすさアップ とろろ、オクラ、モロヘイヤなどのネバネバ食材 (注音)

口当たりやのど越しが良いアイスクリームや冷たい 清涼飲料水、炭酸飲料などは、砂糖が多く含まれて いるため、摂りすぎると血糖値が急激に上がり空腹 感が満たされ、「食欲がわかない」原因になります。 食事前に、甘いアイスクリームや清涼飲料水などの 摂取は控えましょう。

夏バテで、「食べられない」「食べたくない」からと言って、今の食事が疎かになっていると、秋になってから後悔することになります。色々工夫しながら、無理なく・美味しく食べて、食事量を確保しましょう。

公認スポーツ栄養士 太田茂子 (鶴田町役場 健康保険課国保介護班)