

6月給食たより

令和8年5月29日発行
江東区立第二砂町中学校
栄養士 才野 加奈子

水分補給は水（麦茶）？スポーツ飲料？

汗の中には水分の他に、塩分も含まれています。
(汗をなめるとしょっぱいですね!) そのため、汗をかいたときは体の塩分もなくなってしまうため、塩分補給も大切です。

① 普段

普段は塩分や糖分の入っていない、水や麦茶を飲むことをおすすめします! スポーツ飲料にもエネルギー(カロリー)があります。私たちは食事からもたくさんの塩分をとっているため、しっかりごはんを食べていれば、普段は飲み物から塩分を補給しなくても十分足りています。



② 運動してたくさん汗をかくとき

活動時はたくさんの汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料を飲みましょう! スポーツ飲料には糖分も入っていて、体がすばやく水分を吸収できるようになっています。



普段の食事からも塩分をとれます。朝ごはんに味噌汁などの塩気のある食べ物を食べ、活動中もこまめに水分をとっていれば、熱中症になりにくくなります。暑いと食欲がなくなりやすいですが、朝ごはん・昼ごはんもしっかり食べて、熱中症を予防しましょう!!

コラム

ねんざ予防の食事

ねんざ予防には、靱帯や腱を強化しておくことが大切です。靱帯はたんぱく質でできていますが、靱帯のたんぱく質をからだが合成するには、ビタミンCが必要不可欠です!

たんぱく質源 + ビタミンCを多く含む食材

魚、肉、卵、納豆、豆腐、エビ、
さつま揚げ、チーズ、牛乳など

ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、
ほうれん草、じゃがいも、さつまいも、果物など

セットで意識して食べるとよいです。