

厚生委員コーナー

〈スポーツをする時は水分をしっかりと補給しよう〉

○どうして水分をとらなければいけないの？

みなさんの体の60%~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切な働きを担っています。ところが、体の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。その時にしっかりと水分をとらないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

○運動中の水分のとり方は？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をとればよいのでしょうか。水分補給のポイントを紹介しましょう。

運動前にコップ1~2杯程度の水分

運動中は1時間に500ml~1000ml程度

厚生委員コーナー

秋の味覚を楽しもう。

寒くなってきたこの季節、旬の食材を食べて、体を温めていきましょう。

〈秋は何か旬？〉

- | | |
|--------|-------|
| ・さんま | ・しめじ |
| ・さつまいも | ・まいたけ |
| ・くり | ・エリンギ |

〈料理紹介〉

- ・さんまの塩焼き
… シンプルでおいしい。あつあつの焼きたてを食べよう。
- ・さつまいもやくりのたきこみごはん
… くりや、さつまいもの甘みとごはんがベストマッチです。
- ・まいたけのお吸い物
… まいたけからの出汁などがなんとも言い難い味を出している。体の芯から温めてくれます。
- ・しめじ、エリンギのアビージョ
… きのこのアビージョ。ニンニクやちかの爪、オリーブオイル、きのこの香りを楽しむ。