

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(200ml)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

睡眠を十分にとることも夏バテ対策には重要です。学校が夏休みに入ると、つい夜更かしをしてしまう選手も多いのではないのでしょうか。筋疲労の回復や筋力アップを促す成長ホルモンが活発に分泌されるのは夜10時～深夜2時頃です。なるべく早く布団に入り、しっかり睡眠時間を確保しましょう。また、朝寝坊して朝食抜きなどになると、一日に必要なエネルギーや栄養素が不足して体調不良につながります。不規則な生活は夏バテを引き起こしやすくなるので、規則正しい生活を送るようにしましょう。



★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起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ないか？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、具たくさん豚汁、具たくさんそうめん、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
(注意)

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。