

～夏本番！安全なスポーツ活動のために…～



「真夏のスポーツ活動・レクリエーション熱中症予防ガイド」

水分補給

“のどが渇く前”に



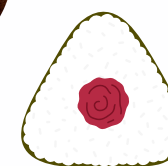
- 発汗による体重減少が体重の2%以内に
- **運動開始前に250～500mlの飲水**
- 運動中は**15～20分ごとに150～250mlの**飲水
- 運動終了後の回復時にも水分補給

出典：日本スポーツ協会HP

食事

“暑さに負けない身体”をつくる

- **朝ごはんは必ず食べる**
- 活動前は消化の良いもの
- 活動後は糖質＋たんぱく質で回復
- 野外種目の活動は消耗が大きいので補食をこまめに



睡眠

試合の集中力を高める

- 最低8時間は眠る
- 寝る30分前はスマホOFF
- 夕食は寝る2～3時間前までに
- 遠征時は“いつも通り”を意識
- **深い睡眠が体温調節を整える**

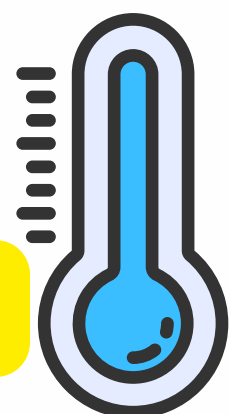
スポーツドリンク

理想的な
『**成分**』構成



薄めずそのまま

吸収を高める
『**温度**』



糖分4～8%
塩分0.1～0.2%

水分温度5～15℃

適切なミネラル分の摂取が重要！

1日の水分の内『**約1リットル**』は
食事から得ている

出典：厚生労働省
(mhlw.go.jp)

スポーツ活動中の
熱中症予防
ガイドブック



日本スポーツ協会HP
2次元コード



朝ごはん
アイデア



(社) 全国学校栄養士協議会HP
2次元コード

よく寝ることが、
明日のプレーを強くする



グッドスリープ
ガイド



厚生労働省HP
2次元コード

お気軽にお問い合わせください

(公財) 藤沢市みらい創造財団大会専用HP



(NPO) 湘南栄養指導センターHP

