



# 運動栄養学科通信 vol.1



高校生のみなさんへ

こんにちは。このたび運動栄養学科通信を発行することになりました！

みなさんの大学選びに役立つ情報や日々の生活に活かせる内容を発信していきます。

仙台大学では、iPadを使用したオンライン授業の実施や段階的に部活動を含む身体活動が再開されつつあります。今回は、熱中症予防のための食事をご紹介しますと思います。



## 熱中症予防のための食事



熱中症は、戸外で運動を行っているとき以外に、室内でも発症するケースがあります。安全な運動活動やステイホームのためにも、熱中症予防のための食事をご紹介しますと思います。

熱中症には、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などがあり暑熱環境で発生する障害の総称をさします。熱中症予防には、スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を含む水分摂取が推奨されています。こまめに水分を摂るためには、飲料以外にも食事として摂ることが大切です。野菜や果物類には多くの水分が含まれています。また、汗とともに排泄されてしまうビタミンCを同時に摂取することもできます。



野菜に含まれる水分 (可食部 100g 当たり)	果物に含まれる水分 (可食部 100g 当たり)
・かぼちゃ 86.7g	・オレンジ 88.7g
・きゅうり 95.4g	・キウイ(黄) 83.2g
・トマト 94.0g	・すいか 89.6g
・なす 93.2g	・日本梨 88.0g



毎日の生活のなかで、野菜や果物類をよく食べ、熱中症を予防しましょう！  
今年の夏はどれくらい暑くなるでしょうかね～



参考資料：「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック（日本スポーツ協会）」  
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)

## お知らせ

8月に仙台大学 Web オープンキャンパスが実施される予定です！

運動栄養学科の概要や特徴的な活動を紹介し、さまざまなプログラムを準備していますので、ぜひ、視聴してみてください。



詳しい学科情報は、仙台大学 HP をチェックしてみてください。  
次回の配信もお楽しみに！