

熱中症にならないために

「これくらいなら大丈夫」「昔は対策なんてしなくてもプレーできた」と思い込むのは危険です。実際にゴルフ中の熱中症での事故が起きていますので、十分な対策をして大会に臨みましょう。

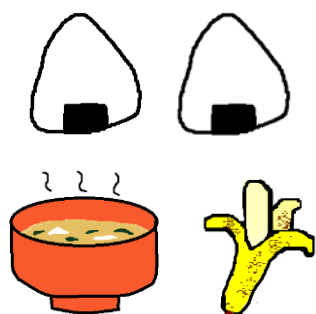
監修：スポーツ栄養士 河村美樹

スタート前

まずは朝食から水分・ミネラル補給

朝食からでも、内容によってはPETボトル約1本分（500ml程度）の水分をとれます。

<おすすめの朝食例>



パンを食べても問題はありませんが、

ごはんの方が水分を多く含むため

朝ごはんにはおすすめです。

味噌汁など**スープ類**で水分と塩分を補給

果物でエネルギー+汗から失うミネラル類の補給

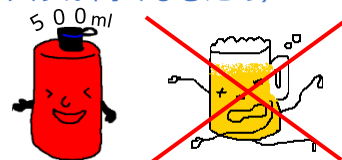
スタート前も水分補給をこまめにしておく

- ・ **スタート 30 分前までには PET ボトル 1 本分（500ml）を飲んでおきましょう**
- ・ **前日を含めプレー前のアルコール類摂取は NG（睡眠不足と脱水のリスクが高くなるため）**

朝起きた時には水分が不足している状態ですので、

前述の通り朝食をとることはもちろん、

身体を動かす前からこまめに水分補給をしておく必要があります。



プレー中

飲み物と補食で水分・塩分補給を忘れずに

- ・ **1 ラウンドにつき 2L の水分**（スポーツドリンク・水・お茶など）補給をこまめに
- ・ 特に水やお茶のみを飲むときは、**塩分タブレットの摂取**がおすすめです。
- ・ 食べられればゼリーやバナナなどの補食をとりましょう。
- ・ **アルコール類摂取は厳禁（脱水のリスクが高くなるため）**



帽子を着用



氷のうや使い捨て冷却パックなど

身体を冷やすものを用意



日傘・紫外線対策ウェア・

日焼け止めの使用



ハーフ終了後休憩が入るので、食事をとらない選手も必ずクラブハウスに入りクールダウンしましょう。