

小川 道場生え抜き隊通信 Vol.1

お待たせしました！

ようやく vol.1 創刊号のお目見えです。

栄養知識担当の自然と看護学担当の将太の記事からスタートです。

道場の先輩たちから後輩のみんなに向けタメになる情報をお伝えします。

道場の1Fラウンジにもそのうちコピーを置いておきますので、皆さん持ってってください！

内容についてのご意見ご感想は
scr3347@gmail.com(清水)まで

将太の看護学

『怪我や病気の基礎知識』

第一弾 怪我の対処 ファーストエイド



○すり傷、切り傷の場合

切り傷、すり傷の怪我の処置は今までは乾燥療法が主流でしたが現在は湿潤療法が主流になってきてます。

乾燥療法は消毒液をかけてから乾燥させカサブタを形成し治癒していくという方法でしたが、それだと跡が残ってしまったり治癒の遅れがあるということがわかりました。

湿潤療法は自分の持つ自然治癒力を活かし治していくという方法で乾燥させずに治していくという方法です。

消毒液を使うと良い菌も殺菌してしまうので傷口は流水でよく洗う程度でも大丈夫だと言われてます

そして、ガーゼの付いている絆創膏などでは傷を治す浸出液もガーゼで吸収してしまうので傷口の保護もでき浸出液を使い治していけるキズパワーパッドのようなものの方がいいと思います。



自然の知って得する栄養知識！ その1

柔道に合った栄養素と食材選び

柔道は3分とか4分で試合をするため、**短時間での集中力と体力が必要**です。短時間でエネルギーになってくれるので有名なのは吸収が早い**ブドウ糖**ですね。なので、クリエイトで売っているの**で、試合の前の日などに準備**して、試合の30分くらい前にブドウ糖のタブレット（下のイラストのような商品）を3～4粒食べるとよいと思いますよ！😊



これを食べれば強くなる

残念ながら、特別に「これを食べれば強くなるぞ！」といったものは**ない**のですが、やっぱり普段の食事の内容は大切です。お菓子ばかり食べていてご飯が食べれないというのもダメだと思います。

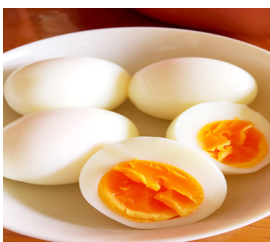
練習や試合で筋肉をたくさん使うので、**たんぱく質の補給は欠かせません**。スポーツをやっている人なら目安は1日体重1kgあたり1.5g を摂るとよいと思います（例えば、体重が60kgの人なら $60 \times 1.5 = 90\text{g}$ なので、1食で30g摂ればOK）。これは**減量中でも**守るべきだと思います。

たんぱく質を多く含む食品は**肉、魚、大豆、卵**などです。食事ではこれらを無理なく食べていくことをおすすめします！居酒屋さんのメニューにはたんぱく質が多く含まれているものが多いので参考にになりますよ！😊



おすすめの食品

自分は中学3年生のころから日ごろ口にするものに注意を払ってきていますが、ほぼ毎日食べているものは**卵**です。卵にはビタミンCと炭水化物以外の栄養素が含まれているため、自分は毎朝3つ食べています。また、**ビタミンB群が豊富に含まれている**ため体の調子を整えてくれます。「コレステロールが多いんじゃないの？」と心配になる方が多いですが、卵に含まれているそれはHDLコレステロールであるため、特別な疾患などがなければ**むしろ体に良い**です。



- ▶▶卵は加熱するとたんぱく質の吸収率が上がるので、持ち運びしやすいので卵はコンビニでも売っているの**で試合の朝にも食べられます**。