



Newspaper in Education

静岡新聞で学ぼう



静岡新聞

記事を読んで、問いに答えましょう。

2021年7月27日夕刊

東京五輪のテニスは、海外選手たちが猛暑に音を上げている。そんな中、女子シングルスの大坂なおみ(23)は、試合の合間にスイカを食べてしっかり水分補給。練習時にも口にするほどお気に入りだ。スイカは成分がほぼ水で熱中症予防に効果的という。25日、東京都江東区の有明テニスの森公園。コート上では、初戦に臨み全身汗だくの大坂が試合の休憩中、ベンチでカットされた。この日、東京の最高気温は強い日差しで上昇し34度に達した。「スイカには水分だけでなく、ビタミンやミネラル、糖分が含まれ、熱中症予防と疲労回復につながる。スポーツ中の大変な習慣だと指摘するのは、果物の栄養を長年研究してきた田中敬一さん(71)だ。田中さんによると、スイカは約90%が水分と豊富。カリウムやカルシウム、マグネシウムが含まれ栄養素としてバランスが取れている。リコピンの含有量もトマトより多く、ビタミンAもあって、肌を健康に保つ効果も期待できるとい

熱中症予防に効果的

テニス大坂



女子シングルス1回戦の合間にスイカを食べる大坂なおみ＝25日、有明テニスの森公園

もぐもぐ水分補給

①見出しの四角に入る大阪なおみ選手の食べているものは何でしょうか。

()

②この食べ物は、成分がほぼ水分で熱中症予防に効果的だそうです。水分が豊富以外のこの食べ物のすごさを3つ書きましょう。

()
()
()

③この食べ物のすごさについて、気になったことや疑問におもったことについてさらに調べてみましょう。

[]

年 組 名前

作問者: NIEアドバイザー 小川訓靖(静岡市立清水三保第二小学校 教諭)

(小学校高学年/保健体育、家庭)



Newspaper in Education

静岡新聞で学ぼう

静岡新聞

記事を読んで、問いに答えましょう。

解答例

2021年7月27日夕刊

東京五輪のテニスは、海外選手たちが猛暑に音を上げている。そんな中、女子シングルスの大坂なおみ(23)は、試合の合間にスイカを食べてしっかりと水分補給。練習時にも口にするほどお気に入りだ。中、ベンチでカットさ

熱中症予防に効果的

テニス大坂



女子シングルス1回戦の合間にスイカを食べる大坂なおみ＝25日、有明テニスの森公園

もぐもぐ水分補給

「スイカには水分だけでなく、ビタミンやミネラル、糖分が含まれ、熱中症予防と疲労回復につながる。スポーツ中の大変良い習慣だと指摘するのは、果物の栄養を長年研究してきた田中敬一さん(71)だ。

田中さんによると、スイカは約90%が水分と豊富。カリウムやカルシウム、マグネシウムが含まれ栄養素としてバランスが取れている。リコピンの含有量もトマトより多く、ビタミンAもあって、肌を健康に保つ効果も期待できるとい

う。日本の夏の風物詩にも挙げられるスイカ。奈良県田原本町の種苗会社「萩原農場」によると、同社が供給するスイカの種が、国内で生産されるスイカのシ

エアで6割超を占めるという。消費拡大を目指し、同社が運営するファンコミュニティ「スイカ倶楽部」の広報担当、萩原佑介さん(31)も「熱中症予防だけでなく、塩を少し足すとスポーツドリンクに近くなると言われる。世界的なトップ選手が日本のスイカを食べて注目され、メダル獲得に役立ってくれたらうれしい」と期待を寄せた。

①見出しの四角に入る大阪なおみ選手の食べているものは何でしょうか。

(スイカ)

②この食べ物は、成分がほぼ水分で熱中症予防に効果的だそうです。水分が豊富以外のこの食べ物のすごさを3つ書きましょう。

- (ビタミンやミネラル、糖分が含まれ、熱中症予防と疲労回復につながる。)
- (カリウムやカルシウム、マグネシウムが含まれ栄養素としてバランスがとれている。)
- (リコピンの含有量もトマトより多く、ビタミンAもあって、肌を健康に保つ効果も期待できる。)

③この食べ物のすごさについて、気になったことや疑問におもったことについてさらに調べてみましょう。

<解答例なし>

年 組 名前

作問者：NIEアドバイザー 小川訓靖(静岡市立清水三保第二小学校 教諭)

(小学校高学年／保健体育、家庭)