

アレルギーに気をつけよう

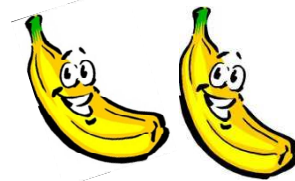
富士北稜保健室

「富士登山強歩大会」では、コースの各検印所や給水場に保護者の方々が果物やアメなどを準備してくださっています。

長距離なのでエネルギーやビタミン類等の少補給と考えてください
(主食ではありませんよ)。

各場所には、次のような食べ物があるそうです。人によってはアレルギー反応を起こす食べ物も含まれています。普段は大したことがなくても、運動中は強く反応することもあります。

食べ物にアレルギーがある事がわかっている人は、各自で気をつけて食べないようにしてください。



グレープフルーツ バナナ

レモンのハチミツ漬け 塩分チャージ

フルーツ味のアメ チョコレート

(リンゴ・ブドウ・ミカン・モモ・ウメなど)