

水分のといかたを考えよう！



毎日暑い日が続いています。暑くなると、体内の温度を下げるために、大量の汗をかきます。汗をたくさんかくと、身体の中の水分が足りなくなり、体温調節がうまくできなくなってしまいます。正しい水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分のといかたのポイント

☆朝起きた時にコップ1杯の水を飲みましょう！

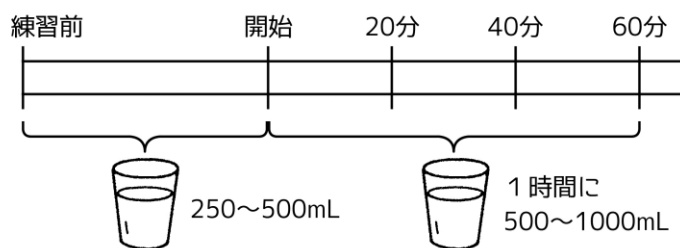
寝ている間にもコップ1杯以上の水分が失われます。朝食の前に、コップ1杯の水を飲みましょう。

☆のどが渇く前に飲みましょう！

人の体の60%は水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に影響がでると言われています。「のどが渇いた」と感じる時にはすでに、体の水分は不足しています。のどが渇く前に飲むようにしましょう。30分～1時間にコップ1杯くらいを目安しましょう。

運動中の水分補給のタイミング

運動をしているときには、いつも以上に汗をかくので、特に注意をしましょう。具体的には、練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水し、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗と一緒に体内の塩分も失うので、塩分も適度にとりましょう！



飲み物は、0.1～0.2%の塩分、少し甘く感じる程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。



☆甘いジュースや炭酸飲料の飲みすぎに注意しましょう！

甘いジュースにはたくさんの糖分がふくまれており、むし歯や太り過ぎの原因になるので、飲みすぎには注意しましょう。また、糖分の多いジュースや炭酸飲料では、体内の水分補給を妨げてしまいます。ふだんは水やお茶で、大量に汗をかいたときには、うすめたスポーツドリンクを飲むなど、上手に使い分けましょう。

☆ペットボトルに注意しましょう！

飲み残したペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が増えてしまい、食中毒の原因になります。早目に飲みきるようにしましょう。

