

“水分補給”をしっかりと！

暑くなり汗ばむ季節になりました。体内の水分は足りていますか？

● 体内の水分が不足すると？



汗をかいたり尿を出したりすると血液は濃くなり、血管が詰まりやすくなります。体内の水分は、たった2%失われるだけで目まいや吐き気が現れはじめ、5%失うと熱中症や脱水症を引き起こします。更に10%失うと失神する場合があります。その他にも体内の水分不足は、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。



● 目覚めに1杯！ 寝る前にもう1杯！

人は一晩で200～500mlの汗をかきます。“目覚めた時”と“寝る前”に水分を補給しましょう。白湯は内臓への負担が少なく最適です。



● 水分摂取は小まめに！

一度に体内へ吸収できる水分量は200～250ccです。それ以上は尿となる為、“コップ1杯程度の水分を1日6～8回を目安に飲む”ことを心がけましょう。



～ 水分摂取にオススメの飲料 ～

水

糖分や添加物を含まない為、水分補給に最適です。

ルイボスティー

ノンカフェインで抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富です。

麦茶

ノンカフェインでミネラル類が豊富です。活性酸素の抑制効果があり、健康維持に良いでしょう。

ほうじ茶

お茶の中ではカフェインが少なく、抗菌作用・抗酸化作用・脂肪燃焼効果があります。

～ 水分摂取には避けたい飲料 ～

スポーツドリンク

糖分が含まれている為、飲む量に注意が必要です。多量の汗をかいていなければ、水やお茶の方が良いでしょう。

カフェインの多い飲料

利尿作用がある為、脱水状態での水分補給には向いていません。コーヒー・濃い緑茶・紅茶に多く含まれます。

アルコール飲料

アルコールには強い利尿作用があります。また肝臓で分解する際に水を必要とする為、逆に脱水状態が進みます。