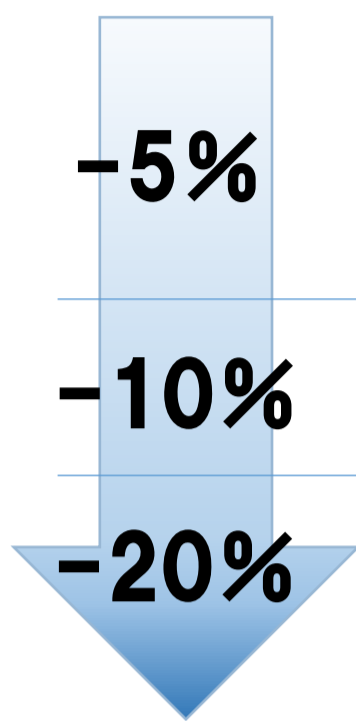
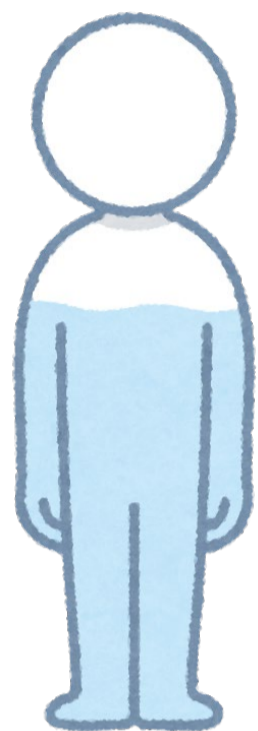


水分摂取

人間の体の約 **60%** は水分で出来ています。



-5% 吐き気・めまい・体のだるさなど
脱水症状や熱中症の症状

-10% 筋肉の痙攣、循環不全など

-20% 死に至ってしまう

日々の水分補給、食事からの水分補給は必要不可欠です。

どれくらい飲めばいいの？

人間は 1 日に 2.5L の水を排泄や汗として失っています。

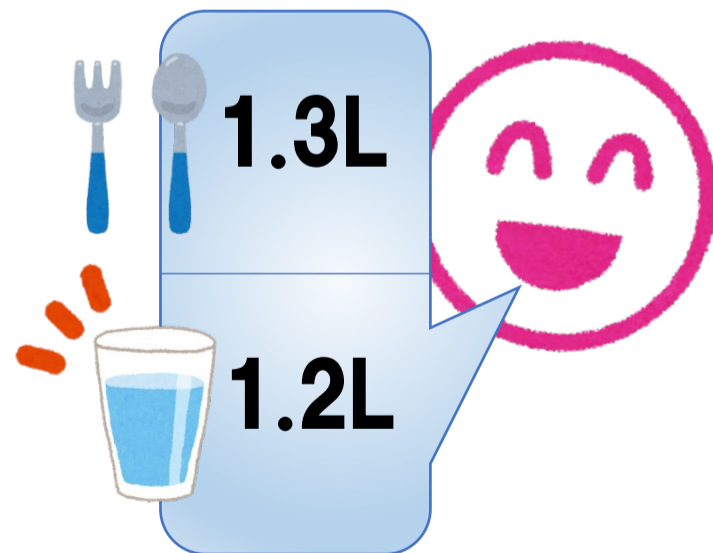
厳密には年齢や体重などで摂取量は異なりますが、
1 日に 2.5L 以上の水を摂取することが必要です。

一般的な成人では、

食事などから約 1.3L の水が

補給されるので、残り 1.2L は

飲み物で補給する必要があります。



特に夏は気温が高く、よく汗をかくため、

それに見合う分の水分補給が必要となります。

個人差もありますが、飲み物では 1.5L~2L 程度

補給できると良いでしょう。

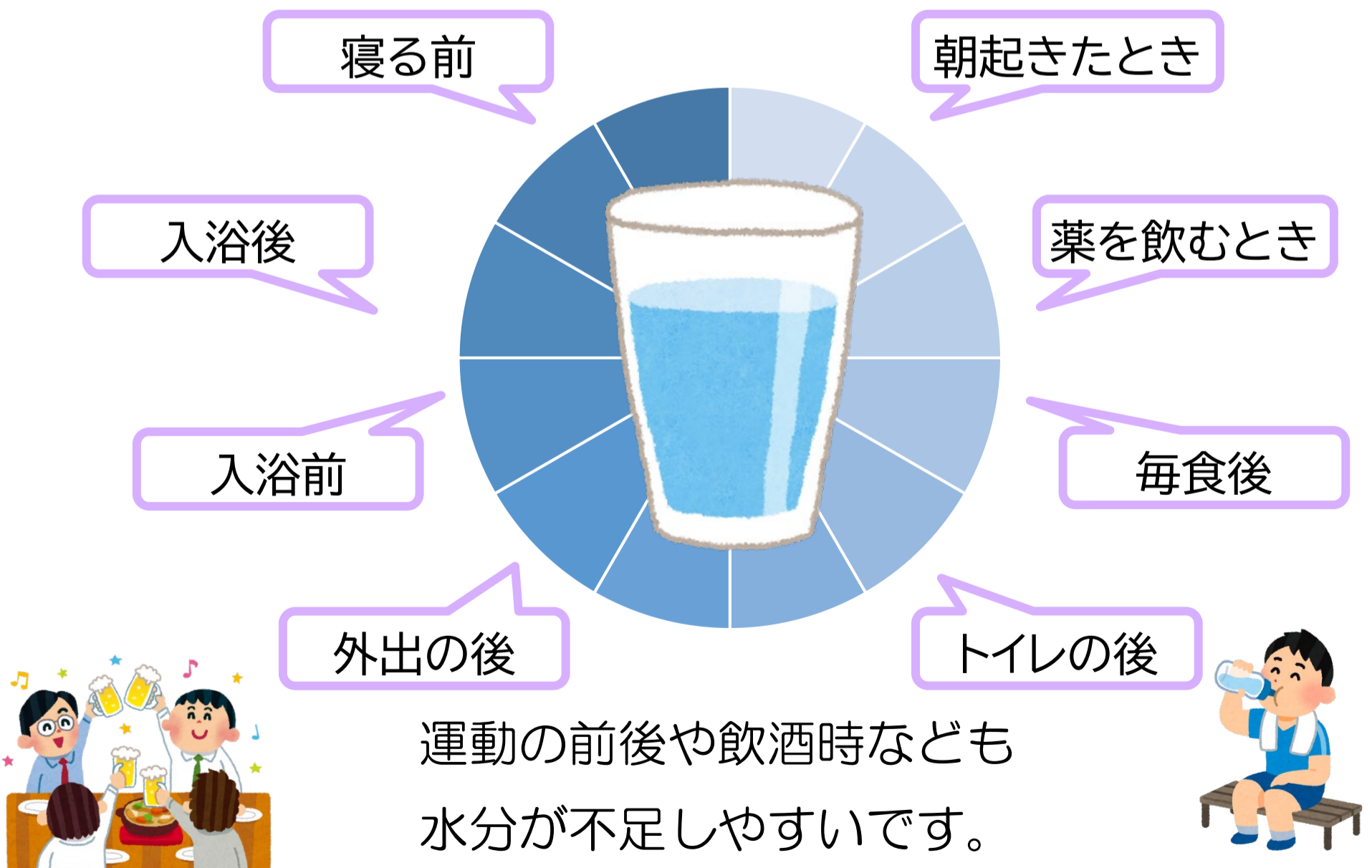
いつ飲めばいいの？

喉が渴いたという状態は、
血液がドロドロ、細胞はカラカラの状態です。



喉が渴いてから、慌てて水分補給をしても、
摂った水分を一気に細胞へ送ることはできません。
カラカラの細胞が潤いを取り戻すまでには
ある程度の時間が必要です。

喉の渴きを感じる前に、たびたび補給するようにしましょう。



★特に運動前には水分補給をして、水分を蓄えておきましょう！

なにを飲めばいいの？

水分補給は



が原則です。

※真水を一気に大量に飲むと、「低ナトリウム血症」を起こしてしまう可能性があります。こまめに少量ずつ飲みましょう。

お茶であれば、**麦茶**がミネラル豊富で
カフェインが含まれていないため、水分補給に適しています。

スポーツドリンクは？



気温の高い時や長時間の運動時など、

大量に汗をかく場合には、

水分の吸収を促進してくれる糖質、
塩分などのミネラルが含まれる

スポーツドリンクを

選ぶことが大切です！

しかし、普段の生活で多飲するのはお勧めしません。



スポーツドリンクの基本成分は糖質と塩分です。
甘味のある飲料を飲むと、
血糖値は一気に上がってしまいます。



また、1本(500ml)で約100kcalあり、
2ヶ月毎日1本飲み続けると…

体重が1kg増えてしまいます!!!



水分不足になりやすいのは？

よく汗をかく

運動や長時間のお風呂で汗をかいた後の体は、水分が不足しています。

水分不足が続くと『どろどろ血』になりやすくなりますので注意しましょう。



便秘

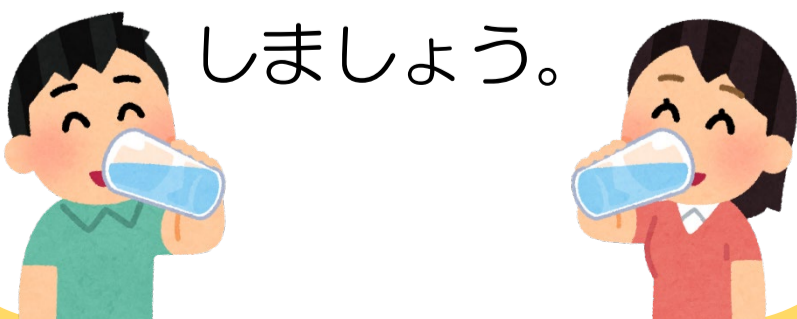


水分が不足すると便が硬くなり排泄しにくくなります。就寝前と起床時にコップ1杯程度の水をとると、腸が刺激され排泄しやすくなります。



↑尿酸値高め↑

尿酸値が高めの方は、尿量が少なくなると、体に尿酸が溜まりやすくなります。しっかり水分補給して尿を充分排出するようにしましょう。



高齢の方



高齢の方は体の水分量が少なめになっていたり、のどの渴きを感じにくくなっているため脱水になりやすいです。水分補給を忘れずに。





運動中の水分摂取のポイント



運動によって失う水分量が体重の2%を超えないように水分補給をすることが大切です。

運動前にしっかりと水分補給をし、運動中や運動後もこまめに水分をとるようにしましょう。



こまめに回数を分けて飲む！

1回 200ml~250ml を 1 時間に 2~4 回は水分補給をするように心がけましょう。



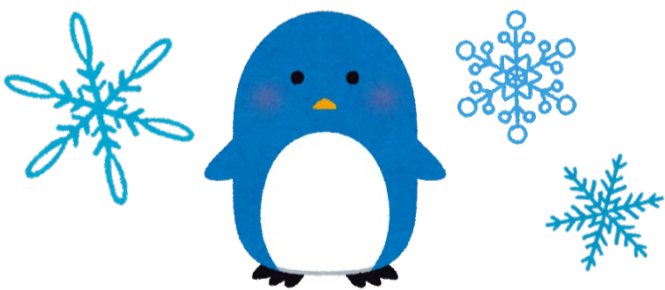
自由に水分を補給できるように準備！

すぐに手に取れる場所に水筒やペットボトルを置いておき、自由に飲めるようにしましょう。



少し冷たいもの、食塩を含んだものは吸収がよい！

5~15℃に冷えた0.1~0.2%の食塩を含むものを選ぶようにしましょう。



0.1~0.2%程度の食塩
⇒100mlあたり、
ナトリウム 40~79mg



1時間以上運動する場合は糖質を含んだもので疲労を予防！

糖質を4~8%程度含んだ飲み物でエネルギーも補給！
疲労の予防に役立ちます。



4~8%の糖質
⇒100mlあたり、
炭水化物 4~8g

スーパーなどでよく目にするスポーツドリンクをまとめました。

吸収が良い  **0.1~0.2%の食塩を含むもの**

エネルギー補給できる  **4~8%の糖質(炭水化物)を含むもの**

はどの商品でしょうか？

ポカリスエット



エネルギー25kcal
炭水化物 6.2g
食塩相当量 0.12g

ポカリスエット イオンウォーター



エネルギー11kcal
炭水化物 2.7g
食塩相当量 0.10g

アクエリアス



エネルギー19kcal
炭水化物 4.7g
食塩相当量 0.1g

アクエリアスゼロ



エネルギー0kcal
炭水化物 0.7g
食塩相当量 0.1g

GREEN DA・KA・RA



エネルギー18kcal
炭水化物 4.4g
食塩相当量 0.10g

アミノバイタル GOLD2000



エネルギー13kcal
炭水化物 2.8g
食塩相当量 0.1g

【全て 100ml あたり】

ヴァーム

スマートフィットウォーター



エネルギー0kcal
炭水化物 0.72g
食塩相当量 0.1g

お買い物の参考に
してみてください！



❁糖尿病や腎臓・心臓病などの病気の方は医師と相談し、体に合った商品をオススメします。