

# 夏を元気に乗り切ろう！

## 上手な水分のとり方

体を動かす機会の多いみなさんは、大人以上に水分補給が必要です。特に汗をたくさんかく季節は、夏バテや熱中症を防ぐためにも、補給する水分の中身やとり方に気を配ることが大切です。正しい水分補給の仕方をチェックして、暑い夏を健康的に乗りきっていきましょう。

### ● 清涼飲料を水がわりにしていませんか？

つい飲んでしまいがちな、ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料は、糖分をとり過ぎ、食欲を低下させます。また、夏バテの原因になりやすく、水分補給には向いていません。ふだんの水分補給は砂糖の入っていないお茶や麦茶、牛乳などにしましょう。



### ● 食事中のおかずや汁物で補いましょう

汗の中にはビタミンやミネラルが微量に含まれています。これらの栄養素を1日3食の食事から補うことが大切です。水分は肉や野菜、果物など、どんな食べ物でも補給できます。食事の時にみそ汁やスープを添えて積極的に補給しましょう。



### ● 運動時には水分と塩分の補給しましょう

運動や外出をして、たくさんの汗をかいた後は、水分と同時に塩分が失われている状態です。少量の塩分を含んだ飲み物で補給しましょう。スポーツドリンクなどが適していますが、糖分が多いので、飲み過ぎには注意しましょう。



### 人の体は、1日にどれぐらいの量の水分が出入りしているのでしょうか？

入ってくる水		1日の量 ml	出ていく水		1日の量 ml
	飲料水	800~1300		汗・呼吸として	900
	食べ物	1000		尿	1000~1500
	代謝で作られる水	200		便	100
	合計	2000~2500		合計	2000~2500

私たちは1日約2000~2500mlの水分をとり、そして排出しています。