



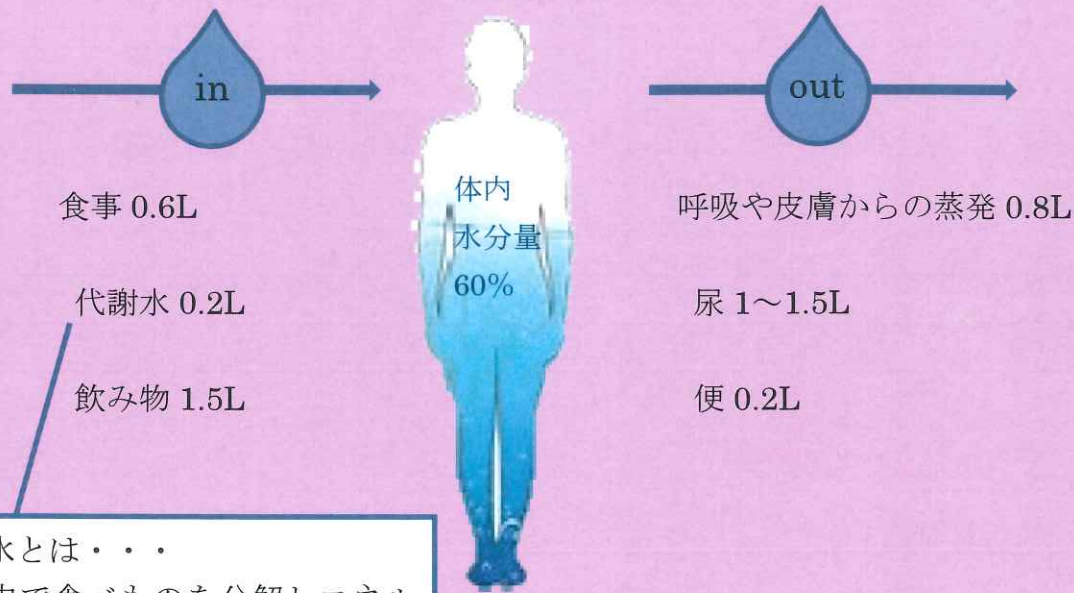
# おいしいえいよう

## 水分補給の大切さ

人の体の60~70%は水分で出来ています。常に水分が必要であり、こまめな水分補給は欠かせません。体内の水分が1~2%でも減少してしまうと、脱水症状になり、放っておくと熱中症を引き起こします。

水分は体温の調節や老廃物の排出、栄養素の運搬など重要な役割があります。

一日に必要な量は水分として約1.5Lです。



代謝水とは・・・

体の中で食べものを分解しエネルギーに変えるときの化学反応によって生じた水分

## どのくらい水分が失われたらどんな影響が出ますか？

汗として失われる量が体重の

- 1% スポーツパフォーマンスの低下は徐々に始まる。
- 2% 自覚症状はないものの確実に動きが鈍くなってくる。
- 3~4% パフォーマンスの低下や疲れが自他ともに認識されるようになる。
- 5% 吐き気やめまいなどが生じ、最悪の場合は意識障害などが起こる。

汗をかいたときの水分補給には塩分（ミネラル）も必要になります。

大量の汗をかいたときには塩分も一緒に失われています。体は体液のミネラル濃度を一定に保とうとするのでそれを補わなければなりません。

水やお茶のみを一気に大量に飲んでも、細胞レベルでの吸収がうまくできず、体液が薄まる「低ナトリウム血症」をおこし、ときにはけいれんや意識障害を引き起こすこともあります。

したがって、水分補給はこまめにおこなうこと、脱水量の多いときほど適度な塩分を含んでいる飲料を選ぶことが大切です。

運動中の飲み物は

0.1~0.2%の塩分（ナトリウム換算では100mLあたり40~80mg）を含んだスポーツドリンクもいいでしょう。

（体液に近い塩分濃度だと速く吸収されるというメリットがあります）

激しい運動中の飲み物は常温より5~15℃のものがいいとされています。



## 熱中症を防ぐために

① 一度に飲まず、こまめにコップ1杯を目安に飲みましょう。

② 飲むタイミングはのどが渇く前！！

時間を決めて8回に分けて意識的に水分補給をするのもよい。

『例』 起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴時、就寝時

③ どんな種類の水分がいい？

常温の水、ほうじ茶、ハーブティー、スポーツ飲料

※水分補給としてではなく嗜好品とした方がよいもの

コーヒー、紅茶、緑茶、ジュースなど

〔カフェインには利尿作用がある。〕

〔ジュースなど糖分の多いものはペットボトル症候群になることもある〕