

水分の上手なとり方



人の体は体重の約60%が水分です。そのため、上手に水分をとっていないと、体の中の水分が不足して、体の調子を崩してしまいます。

特に運動をしてたくさん汗をかいた後は必ず水分をとるようにしましょう。

水分は吸収されるまでに時間がかかるので、「のどがかわいたと」感じる前に、水分をとるようにしましょう。

●水分が不足すると・・・

体の水分が2%なくなると	のどがかわいたと感じる
体の水分が8%なくなると	めまいがする。ぼーっとする。
体の水分が20%なくなると	いのちの危険！！

●水分を上手にとるコツ

- ①運動を始める前、外に出る前にコップ1～2杯を飲む。
- ②運動中はこまめに少しずつ飲む。
- ③運動後、外から帰った後はコップ1～2杯飲む。



●水分は何でもいいの？



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。夏休みはジュースなどを飲む機会が増えると思いますが、なるべく水やお茶を飲むようにし、汗をかいた時は合わせてスポーツドリンクを少し飲むようにしましょう。

