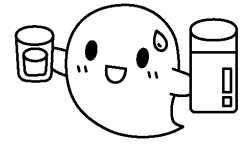


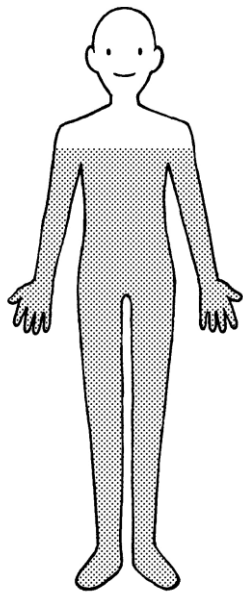
夏の水分補給！



わたしたちの体は、約60%が水分です。
 暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。
 夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。
 そのため、こまめな水分補給が必要です。
 また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、
 失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。
 運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。

人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。

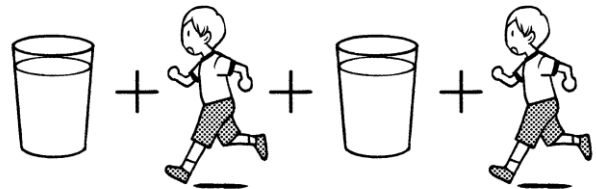


水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く
 体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
 塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは

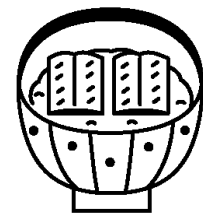
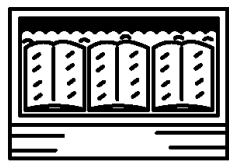
運動時は



水や麦茶など



スポーツドリンクなど



どよう うし 「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。

