

上手な水分補給を！



熱中症対策に一番大切なこと、それは水分補給です。暑い時期は普段よりも汗をかくので水分が早く失われてしまいます。意識して、早め早めに水分補給を行きましょう。

水分補給のタイミングは？

一度にガブガブ大量に飲むよりも、少ない量でもこまめに飲むことが大切です。コップ1杯、約200mlを1日3回の食事プラス、他の時間に5～6回程度飲めば上手に水分補給ができます。

こまめに飲む



運動するときは？

運動内容や個人差がありますが、運動前に約400ml、運動中は15～20分おきに約200ml補給するのが理想的です。運動中は汗と一緒に塩分が失われているので、塩分を含み、体に吸収の早いスポーツドリンクが良いでしょう。



運動しないときは？

スポーツドリンクは吸収が早く、脱水症状になりかけている時の水分補給には向いていますが、カロリーの高い飲み物です。普段は水やミネラルを含む麦茶などを、上記のタイミングで飲むのが良いでしょう。

