



蒸し暑い日が続いています。このような気候が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになってきます。栄養バランスのとれた食事を心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 「5W1H」を意識して、水分補給をしよう！

### Why?

#### なぜ水分補給は必要？

人の体の60~70%は水分です。水分量が減少すると体温調節機能や運動能力などが低下すると言われているので、適切な水分補給が必要です。特に気温が高くなるこれからの時期は、発汗などで水分が失われやすく、脱水が起きやすくなります。



### Who?

#### 誰が脱水しやすい？

どんな人も脱水する可能性はありますが、体が小さく活発に動く子供や、暑さ寒さを感じにくくなる高齢者は、知らず知らずに脱水を起こしていることもあります。また、運動をすることで発汗し、体内の水分量が減少し脱水を起こすこともあります。



### When?

#### 水分補給のタイミングはいつ？

水分補給のタイミングは、起床時、食事時、運動前、入浴前、就寝前などです。

また、「のどが渇いた」と感じたときには、軽い脱水になっていると言われているので、時間を決めて水分の補給をしていくことが大切です。



### Where?

#### 脱水はどこでなりやすい？

屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いです。急に気温が上がった日や、体が暑さに慣れていない時期が特に危険です。

また、空調が効いている部屋では発汗してもすぐに乾くので、脱水が起きていることに気づかないこともあるようです。



### What?

#### 水分補給で何を飲むとよい？

基本的には水かお茶で水分を補給するとよいです。運動をしてたくさん汗をかいたときは、適度に塩分、無機質(ミネラル分)を含んだスポーツドリンクなどを飲むことをお勧めします。

ただし、糖分がたくさん含まれているジュース類は水分の補給には向きません。



### How?

#### 一度にどれくらい飲むとよい？

一度にたくさんの水分をとると消化器官に負担がかかります。1回にコップ1杯(約200cc)ほどの量を「こまめに、ゆっくり」飲むようにするとよいです。

また、運動をする人は、運動の前と後に体重を量って、体重の減少が2%を超えないように気を付けるようにするとよいです。



飲み物だけでなく、食べ物からも水分を補給することができます。特に、きゅうりやトマト、なすなどの夏野菜は、水分を多く含んでいるのでお勧めです。

