熊谷の暑い夏を乗り切るため、水分補給を忘れずに

水分補給のポイント

・こまめに水分補給をしましょう

1 日数回に分けて飲むことで吸収がよくなり、体内に水分が維持された状態が続きます。水を飲むタイミングを習慣づけると、続けやすいでしょう。（起床後、毎食前後、入浴前後、就寝前など）

食事をとることで身体に必要な水分の約半分はとれます。食べ物に含まれている水分を除き、飲み物から１日1.2L程度の水分をとることが推奨されています。

1日数回に分けて、コップで 7～8 杯ほど（1杯 150～200ml）の水分をとりましょう。

＜目安として＞



・無糖の水かお茶で水分補給をしましょう

缶コーヒーや清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、飲み続けるとエネルギーや糖分が過剰になり、肥満や生活習慣病につながる恐れがあります。

お茶はノンカフェインの麦茶などがよいでしょう。

WHO（世界保健機構）によると、大人1日あたりの砂糖の量は摂取エネルギーの約 5%が望ましいと言われています。砂糖に例えると大さじ約 1～2 杯/日、スティックシュガーだと約 5～8 本分/日です。（1 本 3g換算）

・適度な塩分補給も大切です

大量に汗をかくと水分のほか塩分も失われてしまいます。水分・塩分のバランスが保たれていることで体調維持ができます。塩分を含んだ飴などで適度に補給しましょう。

一時的に食事がとれないときにスポーツ飲料を利用して、エネルギー補給をするのもよいです。身体の状況に応じて水分補給をする飲み物を選んでいくとよいでしょう。

血圧が気になる方へ

・経口補水液や塩飴のとり過ぎに注意しましょう

一般的な 500ml のペットボトルのスポーツ飲料や経口補水液に含まれる食塩相当量は 0.6～1.5gです。水代わりと思って摂取しているとすぐに塩分過多になってしまいます。飲む場合は 1 口ずつこまめに口に含み、500ml を 1～2 時間かけて飲むようにするとよいでしょう。また、塩飴 1 個に含まれる食塩相当量は、0.1～0.3g程度で高血圧のある人が 1 日に何個もなめるのは控えた方がよいです。

スポーツ飲料	食塩相当量 0.6g/本	通常の水分補給
経口補水液	食塩相当量 1.5g/本	軽度から中等度の脱水症（下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の不足などによるもの）

1日あたりの目安量として、大人 500～1000ml とし、脱水状態に合わせて摂取量を増減してお飲みください。

スポーツ飲料は自分でも作れますが、あくまでも補助食品としてご利用ください。

＜スポーツ飲料の作り方＞



水 1L ＋ 砂糖大さじ 3～4 杯 ＋ 塩小さじ 1/2 杯（3g）

お好みで麦茶をベースにしたり、レモン果汁を足してもよいでしょう。