

7月栄養だより

暑い季節になってきましたね。暑い時に、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。

こまめに水分補給をしよう。

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の可能性のある危険な状態です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給に適した飲み物は？



普段は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。

ただし、スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分も補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

△ カフェイン入りのものに注意！

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



夏を元気に乗り切るために

1日3食しっかり食べよう！

わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

