



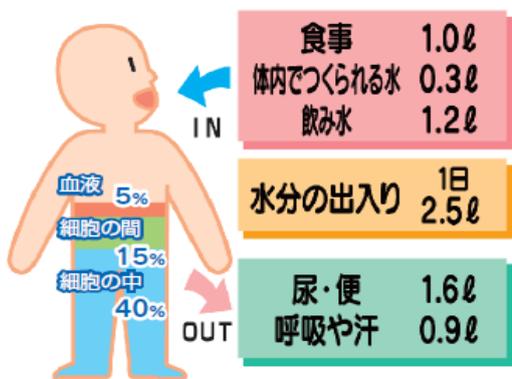
### 夏ののりきる！水分補給のポイント



“水分”という何を思い浮かべますか？

水、お茶、コーヒーやジュースなど、様々な水分がある中で『水分補給』に適した飲み物とはなんのでしょうか。摂取した水分をきちんと体内に取りこんで保持し、生命維持の為に必要な活動に使うため、『水分補給をする』という意味を知っておくことが大切です。適切な水分補給を行って、夏を元気に過ごしましょう！

#### ★水分は生きるために必要不可欠なもの



パーセントは「体重比」

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

私たちの体は、体重の約60%が水分（体液）でできています。

水分は、栄養素の運搬や体温調節、体のミネラルバランスを調節するなど、重要な役割を担っています。

成人に必要な水分量の目安：2～3リットル/日

↳ **飲料で1.2リットルの補給が必要！**

#### ★水分補給にオススメの飲み物

<b>水・麦茶</b>	手軽なため日常の補給には最適です。冷たすぎるものでなく、10℃前後のものが熱中症対策に適しています。
<b>スポーツドリンク</b>	糖分や塩分が含まれる為、運動時や農作業時などで汗をよくかくときにおすすめですが、飲みすぎには注意が必要です。

#### ※日常の水分補給に不向きなもの

- ・ 緑茶
  - ・ ウーロン茶
  - ・ コーヒー
  - ・ 紅茶
  - ・ 栄養ドリンク
- カフェインが多く含まれている = **利尿作用がある**
- ・ アルコール ……利尿作用がある
  - ・ ジュース ……糖分の摂りすぎになりやすい

#### ※経口補水液は上手に

**活用しましょう**  
日常的な水分補給としてではなく、脱水症状を感じたときに。



のどが渴いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう！

