

上手な 水との つきあい方



人のからだの実に60%は水分で出来ていると言われています。
水分が1%不足するなどの渴きを意識し、2%不足しただけで脱水症状に陥ってしまうそうです。
からだにとってたいせつな水。
上手につきあっていきたいですね。

入浴前後には 水分補給を

入浴すると、汗としてかなりの水分が出てきます。
水分不足を防ぐために、入浴前には失われる前の水分補給、入浴後には失われてしまった水分の補給をしっかりしてくださいね。



朝起きてすぐの 水分補給は 特に大切

寝ている間には、コップ一杯分ほどの水分が汗などで失われていると言われます。

朝起きてすぐに水分を取るとは、水分補給であると同時に身体をしやきと目覚めさせてくれます。



スポーツ時は、 こまめに 水分補給を

「運動中は水を飲んではいけない」というのは間違いない。運動すると体温が上がり、それを元に戻すために体は汗を出します。失われた水分を補給しないと体温も心拍数も下がらず、危険な状態になってしまいます。

