

きゅうしょくだより

夏はこまめに水分補給



朝、起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを聞いたことがありませんか。

私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、そんな脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。水分は私たちの体になくてはならない大切なものです。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。

そこで、今月は夏の水分のとり方について考えてみましょう。

～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。

特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。

また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす)すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。



★ 汗をかくと塩分が体内から出ていくことはよく知られていますが、塩分(塩化ナトリウム)を補給しても脱力感が抜け切らないのは、汗をかいたときに出ていったカリウムがもとに戻らないからだそうです。カリウムを多く含む食品に「ハト麦」があります。ハト麦茶なら手軽にカリウム補給ができます。

★ 「ノンカロリー」「ノンシュガー(無糖)」といった清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや糖分が「0(ゼロ)」というわけではなく、飲料100ml当たり5kcal未満であれば「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

また、さまざまな甘味料(ショ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビア等)が使われていることがあり、摂取量が多いとおなかがゆるくなってしまうこともあります。



こまめに水分を補給して、健康に過ごしてくださいネ!

