



# 栄養シター



もうすぐ夏本番！  
今から実践

上手な水分補給の



2020年 7月  
No. 1

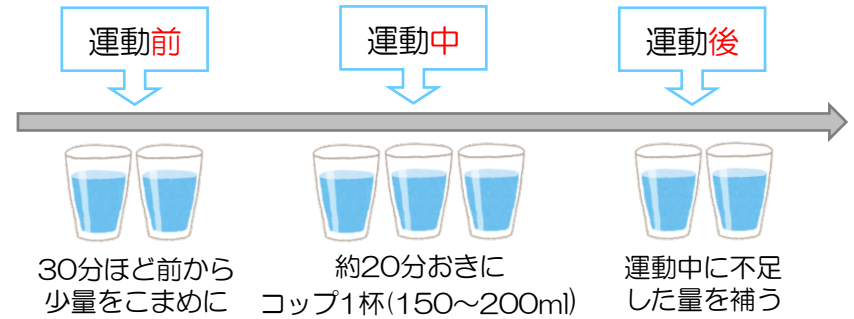
八王子スポーツ整形外科  
メディカルフィットネスセンター



もうすぐ梅雨が明けますね。  
みなさん、お身体の調子はいかがですか。  
自粛期間中に活動量が減ると、運動を再開した時に身体の調子に戻るまで少し時間がかかりますよね。  
また、梅雨が明ける今の時期は、身体がまだ暑さに慣れていません。  
この時期に起こりやすいのが「脱水症」です。  
「喉がかわいたな」と思った時には、すでに脱水状態です。

しかし、今年はマスク着用により口の中が湿って喉の渇きに気づきにくくなったり、着脱の面倒さから水分補給の回数が減ってしまうという事が起きているようです。  
いつにも増して『のどが渇く前に』を意識した、こまめな水分補給が必要です。

## 運動する時の水分補給



- 1時間以内であれば、水や麦茶など
- 1時間を超える場合は、必要に応じてスポーツドリンクも

## 私たちのカラダと水

私たちの身体は、体重あたり約60%の水分からできています。  
その必要な量は、1日に約2.5Lとされています。



食事	1.0ℓ
飲み物	1.2ℓ
その他	0.3ℓ

1日に**2.5ℓ**の水が出入りする

尿や便	1.5ℓ
呼吸	0.5ℓ
汗	0.5ℓ

\* 体重60kgの人の場合、36kgが水分です。

適切な水分補給をすることで、のどの渇きを潤すだけでなく、体温調節を行い気持ちよく運動したり、1日を過ごすことができます。

運動中と、その他のタイミングで水分の摂り方が違うので分けてお伝えします。

## C O L U M N —汗って何からできてるの?—



汗をなめると“しょっぱい”ですね。  
これは、私たちの身体の水分が、真水ではないからです。  
汗には、電解質(イオン)と呼ばれるナトリウムやカリウム、カルシウム、マグネシウム、クロール等が含まれています。  
これからの暑い時期に屋外や炎天下の中、また1時間を超える運動をして汗をかく場合には、水だけでなく、“身体の水分”に近いスポーツドリンクを飲むことが必要になります。

# 1日の上手な水分補給

水分補給は運動する時に限りません。1日を通して意識的に摂りましょう。

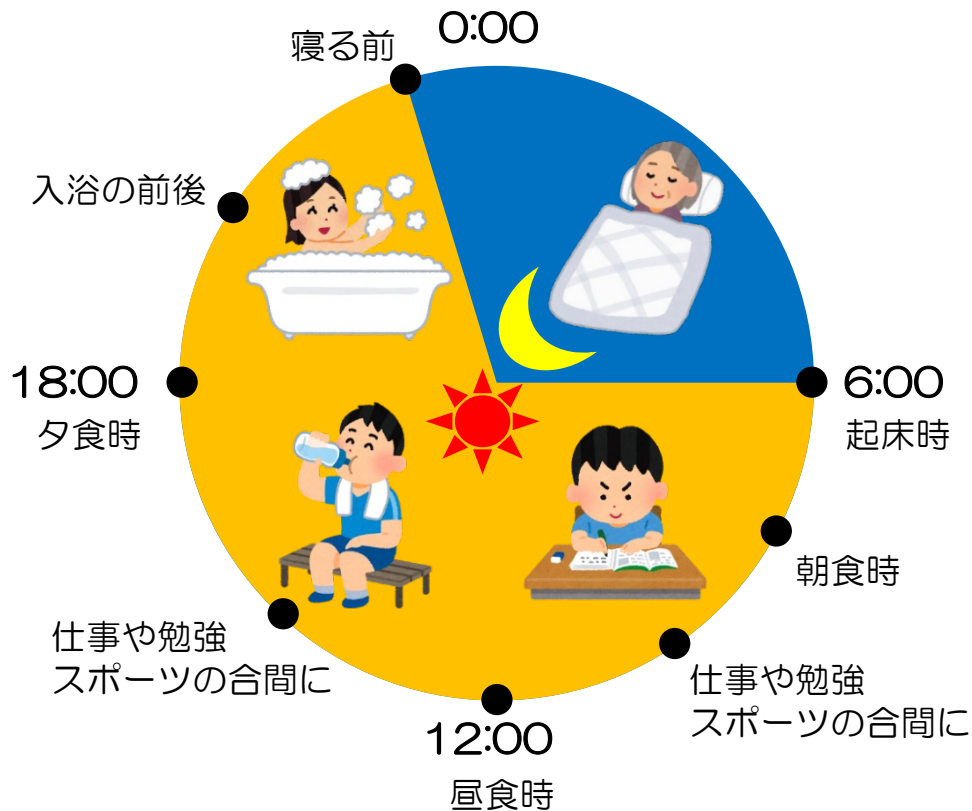
こまめに飲む

のどが渇く  
**前**に飲む

食べ物からも  
水分補給



水分補給のタイミングの例



## 食べ物に含まれる水分

3度の食事、水分補給の重要な役割です。飲み物だけでなく、食事からも積極的に水分を摂ることで身体に負担なく水分補給ができます。

ごはん

A bowl of white rice.

100 ml

みそ汁  
スープ

A bowl of miso soup with green onions.

250 ml

実の野菜  
果物

A tomato and a kiwi fruit.

150 ml

## ちょこっとレシピ

### すっきり爽やかレモネード

レモンは、市販のレモン果汁でも代用できます。練習後なら、水を炭酸水(無糖)に代えても◎シュワっとして美味しいですよ。



#### 【材料】

- 水……………180ml
- レモン汁……大さじ1
- はちみつ……大さじ2
- お湯……………大さじ1
- 塩……………ひとつまみ

#### 【作り方】

1. グラスに、はちみつを入れてお湯で溶く。
2. 残りの材料を加えてよく混ぜる。

