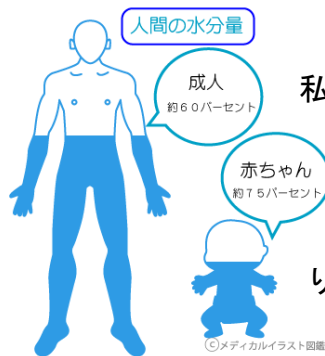


熱中症対策 ~水分補給~



私たち身体は約60~70パーセントの水を含んでいて、身体を構成している細胞の生命活動は全て水を介して行われています。

健康な成人では一日に約2~2.4リットルの水が、出入りしています。



暑くなると、汗をかき体内の水分が奪われてしまいます。夏場は、意識して水分摂取を心がけましょう。



但し、あま〜いジュース等の清涼飲料水を飲みすぎると、糖質の摂り過ぎで肥満や糖尿病など他の病気を併発してしまう危険性もあります。お茶や水をこまめに飲みましょう。

汗に含まれる食塩の濃度は約0.3パーセント程度といわれているので、1時間以上の運動の際には、少し薄めの食塩を含むイオン飲料や経口補水液（食塩0.1~0.2%、糖質4%程度を含むもの）をオススメします。

市販品も出ていますが、家庭で手軽に作れる 経口補水液のレシピを紹介します。

経口補水液

白湯	1リットル	砂糖	40g
塩	3g	レモン汁	少々

