

＊ゆきよし通信＊

令和元年9月1日 No. 20

夏の体調管理＜第2回＞

前は「水分補給について」お伝えしましたが覚えていますか？

「こまめに」水分補給が大切でしたね。

第2回は「塩分補給について」お伝えします。

★なぜ塩分を取らなければいけないの？

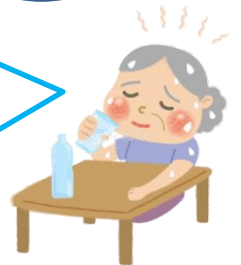
私たちの身体には、約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。汗をかいて水分のみを取っているとなぜいけないのでしょうか。



★どうやって塩分を摂ればいいのか？

水分の1～2%の塩分量が目安です。スポーツドリンクでもいいですし、水や麦茶とともに塩や梅干しを一緒に取る方法もあります。梅干し一つで約1～2gの塩分があるので、コップ一杯(100cc)の水と梅干し一つが目安です。

※コーヒーやお茶、アルコール類は利尿作用があり、脱水になる危険性があります。



前回もお知らせしましたが、スポーツドリンクは糖分も入っていますので、疾患によっては取りすぎに注意して下さい。
次回は水分・塩分とともに更に大切な「タンパク質」についてお伝えします♪

