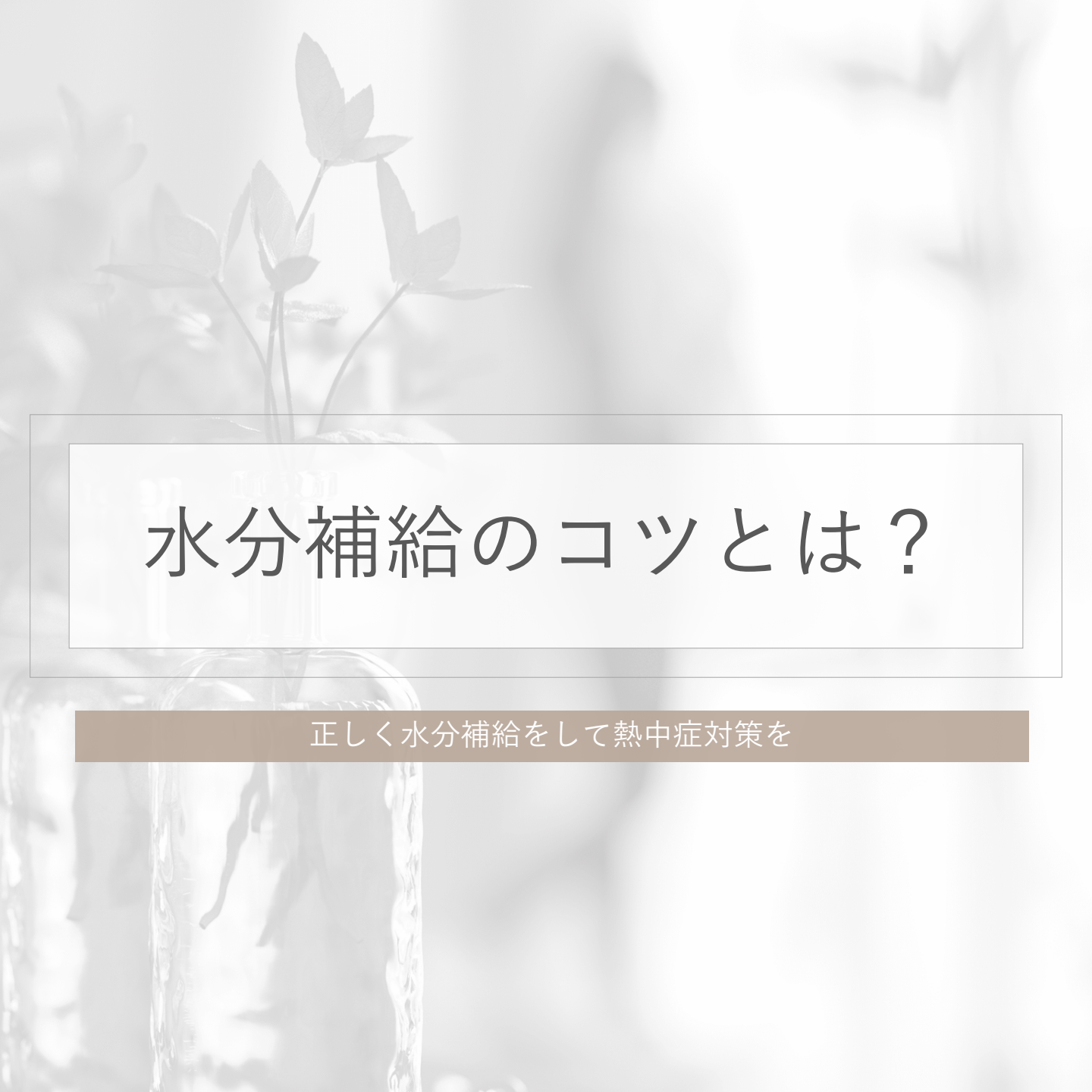




水分補給のコツとは？

正しく水分補給をして熱中症対策を

水分補給に向かない飲み物とは？

夏は特に気を付けたい「水分補給」
飲み方に気を付けないとむしろ逆効果になって
しまうことも。

正しい水分補給のコツをご紹介します！

☑ アルコール飲料

利尿作用があるため、飲んだ以上の水分を失い、
脱水症状を引き起こす可能性があります。

☑ カフェイン飲料

カフェインにも利尿作用があります。

☑ ジュース

糖分が多く含まれているため
水分補給には不向きです。



水分補給に**おすすめの飲み物**は？

☒ 麦茶

原料である大麦には身体を冷やす効果があります。



☒ 炭酸水

食前に少し飲むと胃腸が刺激され食が進む効果があります。食欲が落ちがちな夏に◎

☒ 水

浄水器で塩素のにおいを除去することで、より美味しく飲むことができます。

スポーツドリンクは？

水分補給のイメージが強いスポーツドリンク。
飲み方に気を付けないと、様々なリスクも。

スポーツドリンクに含まれる
塩分・糖分



飲みすぎると、
急性の糖尿病や
肥満のリスクも…

運動などで失われる水分や、ミネラル分を補充
する役割として適量だけ摂取するという飲み方
が適しています。

水分補給に**おすすめ**のタイミング

☑ **入浴後**

思った以上に体の水分が失われます。
半身浴やサウナを利用する際は入浴
前の水分補給も大切です。

☑ **就寝前**

就寝中にもたくさんの水分を失っています。
飲む量はコップ1杯程度に留めましょう。

☑ **運動時**

通常よりも多くの水分を失うため、こまめな
水分補給が必要です。

