

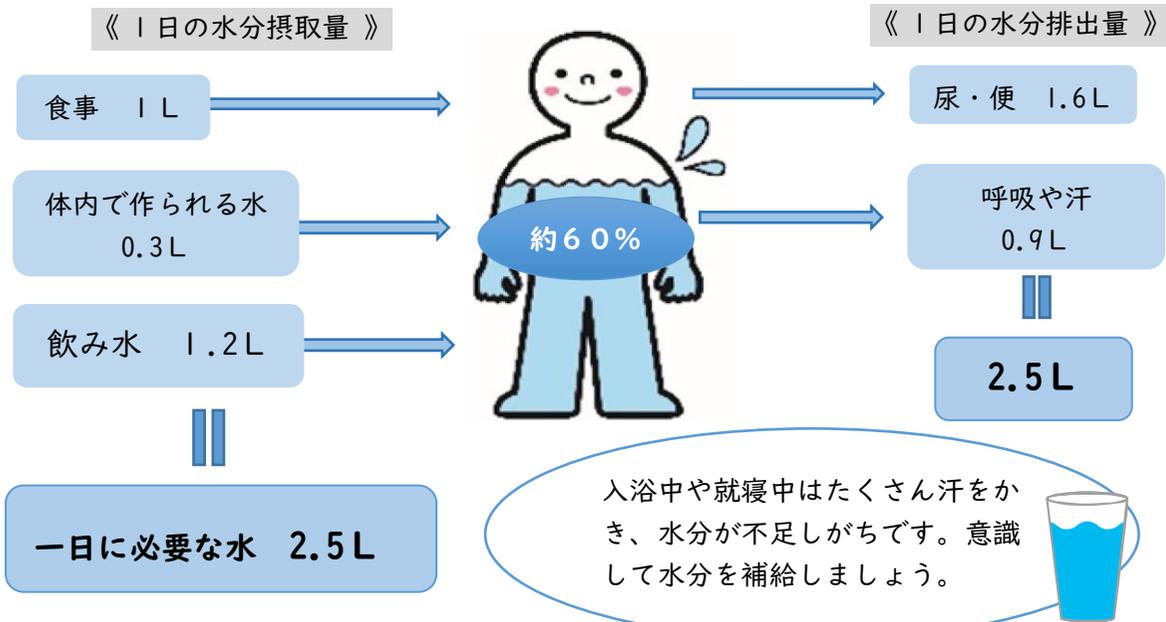
# Let's eat!! 9月号



## 水分を上手にとろう!

夏休みはどのように過ごしましたか?暑い日がまだまだ続きます。汗をかいてのどが渇くこの季節。上手な水分のとり方について考えてみましょう。

私たちのからだは約60%が水分で構成され、血液や皮膚、内臓などの細胞間に存在します。



### 水分は、体の中でどんな働きをしているのかな?

#### 働き① 溶解作用

水には、物質を溶かす作用がある。体内で起こっている化学反応は栄養素が水に溶けた状態で進められるので、溶かす水がなくなると化学反応が起こらなくなってしまう。

#### 働き② 運搬作用

水は物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を届けたり、不要な物質を受け取り排泄したりする。

#### 働き③ 体温調整

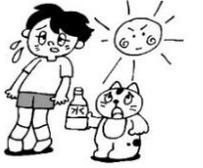
暑いときには汗をかくことで皮膚表面を濡らし、濡れた表面に風が当たったり、皮膚の下の血液を冷やしたりすることで体温を低下させる。

### 体内の水分量が少なくなると・・・

【体に現れる主な脱水症状】

**注意** 黄色信号：のどが渇く。

**危険** 赤信号：強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、汗が出なくなってきたり、頭が痛くなったり、イライラしたりする。



体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。



### 尿の色と脱水は関係しています!

尿の色が濃いほど脱水の状態が進んでいることが疑われます。濃い少量の尿が排泄される時には体内の水分が足りなくなっている可能性が高いです。尿の色が薄く多量に出るようであれば、体内水分貯蔵量が十分であると言えます。

### 上手な水分補給のポイント

- ① のどが渇く前に定期的に水分を補給するようにしましょう。
- ② 普段の飲み物は、麦茶や水を選びましょう。  
麦茶には汗をかくと不足しがちなミネラルも多く含まれています。
- ③ 10℃～15℃程度または常温のものを選びましょう。  
あまり冷たすぎる飲み物は胃や腸にも負担がかかります。
- ④ スポーツドリンクは上手に活用しましょう。  
運動をしない人が日常的にスポーツドリンクでの水分補給を続けていると糖分のとりすぎになり、肥満になりやすくなるので注意が必要です。



### 自分で作るスポーツドリンク

材料

●水 1 L ●食塩 1～2 g

●砂糖 40～80 g

飲料の濃度は、食塩 0.1～0.2%, 砂糖 4～8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。

