

すばる六甲 栄養だより

日に日に暑さの増す7月。夏の暑さから体を守るために必要なのがこまめな「水分補給」です。脱水症や熱中症に負けない体づくりを心がけていきましょう◎

水分補給のポイント

量



一度にたくさん飲むことは大変なので、1時間に1回程度でコップに1杯(120ml)程度こまめに分けて飲みましょう。

種類



水やお茶を飲みましょう。スポーツドリンクや経口補水液は飲みすぎるとエネルギーや糖質が過剰になり、肥満や生活習慣病を引き起こしてしまいます。



食事には夏野菜がおすすめ。90%が水分でできており、同時にビタミン・ミネラルも補給できます。

塩分補給も忘れずに！

汗をかくと塩分も失われます。水分と塩分のバランスを保って体調維持しましょう。塩分を含んだ飴やタブレットがおすすめ！

