

皆さん、毎日暑いですね…。
今回は水分補給のタイミングについてです。
人間の身体は60%が水分で出来ています。そのうち2%
失われるとノドが乾き始め、4~5%失われると脱水症状
など危険な状態になります。ただ水分を
補給するだけでなく、タイミングよく効果的に
上手に水分を補給し、暑い季節を
乗り切りたいと思います。〇〇
※1日の水分摂取の目安は
1.5L~2.0Lです。



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00
PM 15:00~20:00

※休診日のお知らせ※

8/14~8/16は夏季休暇のため休診します

☎047-382-5648

熱中症対策に…理想の水分補給教えます！

◎水分を摂るタイミングは…？

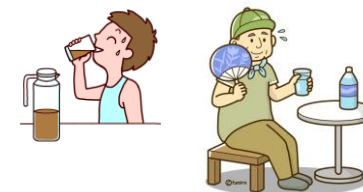
“ノドが乾いた時”といいたところですが、この時期は「ノドが乾く前」がベターです。理想は1回につきコップ一杯程度を6~8回に分けて補給する事です。

こまめに補給することで水分不足を防止し、疲労回復や健康維持につながります。

☆一日の生活の中での主なタイミング☆

- 起床時
- 朝食時
- 昼食時
- 仕事や家事等で体を動かした後
- 夕食時
- お風呂に入る前後
- 就寝前

もちろん、ノドが乾きそう
と思ったらその都度補給し
ましょう。



◎おすすめ飲料

- 麦茶 (ミネラルが豊富に含まれています)
- スポーツドリンク (糖分が高いため、水で薄めて飲むといいです)

※もし脱水症状や熱中症になってしまった場合は？

●経口補水液

<市販されているもの(OS-1)もありますが、
ご自分でも簡単に作れますよ♪>

- 水 500ml(ペットボトル1本)
- +
- 砂糖 20g(ボトルキャップ3杯)
- +
- 塩 1.5g(透明スプーン1杯)

参考にしてみてください！

※この季節、大変おいしい
ビールですが、利尿作用が
あるので、水分補給には向
いていません(残念…)
お気をつけて！

最後にレモンやグレープフルーツなどを
絞ると飲みやすいですよ。