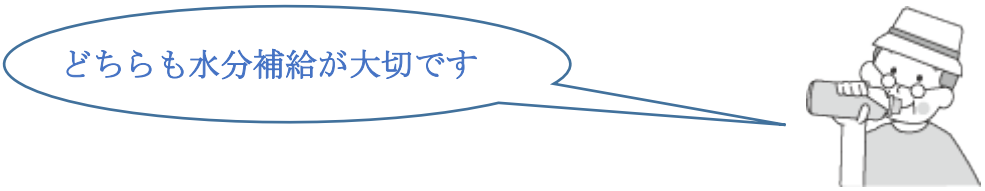
夏バテ・熱中症に効果的な水分補給

～地域講座資料より～

夏バテの原因は・・睡眠不足や栄養不足、**水分不足**や摂りすぎで自律神経のバランスが崩れる
　　対策・・・バランスの良い食事と快眠と脱水対策

熱中症とは・・体温調節ができなくなり体内に熱がこもる**病気（めまい、大量の汗、頭痛など）**
　　対策・・水分特に塩分、ミネラルを摂ること



脱水症の自己診断方法

・爪を押す→白からピンク色になるまで３秒以上かかる
・手の甲をつまむ→富士山ができる　　・口の中が乾燥している　　・手足が冷たい・・・・・

元気で暑さを乗り切るために！　こんな水分補給はいかがですか？

◎フレーバーウォーター・・・野菜や果物を水に浸してその味を楽しむお水のことで
さわやかで健康と美容によい。
お勧めは　　水 500ml　胡瓜１/４本　　レモン汁数滴

◎経口補水液　・・・体内の失われた水分や塩分を速やかに補給できるよう調節した飲料
作っておけば熱中症の初期段階に効果的。
家庭で作れる経口補水液・・・水 500ml、砂糖大さじ２、塩小さじ 1/4　　レモン汁など

◎汗をかいた時・・・ジョギングや畑仕事の時に手軽に持ち歩けます。
ペットボトルにアメ玉（自分好みのアメ）２～３個　＋　塩少々

◎西瓜に塩をかける・・・スポーツドリンクと同じ効果があります。
西瓜には夏の体が喜ぶ栄養素がぎゅっと詰まっています。

◎味噌汁や甘酒もお勧めです。

参考までに

＊３度の食事にはお茶や水を。汗をかいた時はなるべく体液に近い飲み物がいいです。
＊スポーツドリンクは大量に汗をかいた時を想定して作られているので２倍に薄めて！
＊汗は味噌汁の上澄みと同じ１～２％の塩分濃度です。
＊大量の水分摂取はかえって胃液が薄まって消化吸収を妨げるので気をつけて下さいね。

平成２８年　夏