





人間の体の約60%は水分です。体内の水分が 失われると、様々な症状がでてきます。

5%失うと

脱水症状や熱中症

10%失うと

筋肉の痙攣や循環不全

▶ 夏の脱水にご注意を!

20%失うと 最悪の場合は死に至る

水分補給はこまめに、早めにしましょう!

水分補給のタイミング

寝る前や 🖤 起きた時一件

スポーツの 最中と前後 🛚



飲酒の後

入浴の前後

夏野菜のサラダ

夏野菜で脱水予防を

暑い日が続く毎日、水分を補給しているつもりでも、思った以上にからだから水分が失われています。



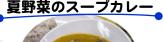
食塩の過剰摂取には注意しましょう。



夏野菜に含まれるたっぷりの水分は、からだを内側からクールダウン してくれます。また、野菜はカリウムが豊富です。この夏は意識して

代表的な夏野菜は、きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど。





夏野菜の焼き浸し

夏野菜をたっぷりとるようにしましょう。

夏野菜たっぷりスープ

スポーツドリンクはミネラルを含み ますが糖分が多いものもあります。飲み すぎには注意しましょう!

ぱる通信はおかげ様で第 200 号を迎えました。今後もよろしくお願いいたします。まだまだ暑い日が 続きます。バランスのとれた食事と充分な休養を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。 作成担当:株式会社南テスティパル(小川七海、平野茜、松田亜里沙、味谷由美、藪下実花) 監修:大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

水分と共にカリウム、ナトリウムなどのミネラル補給を

が失われます。カリウム不足では、からだがだるくなったり、食欲

汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラル

低下などがみられます。ナトリウムは体液の浸透圧維持に欠かせ ない栄養素のため、大量に汗をかいた場合は補給が必要ですが、

