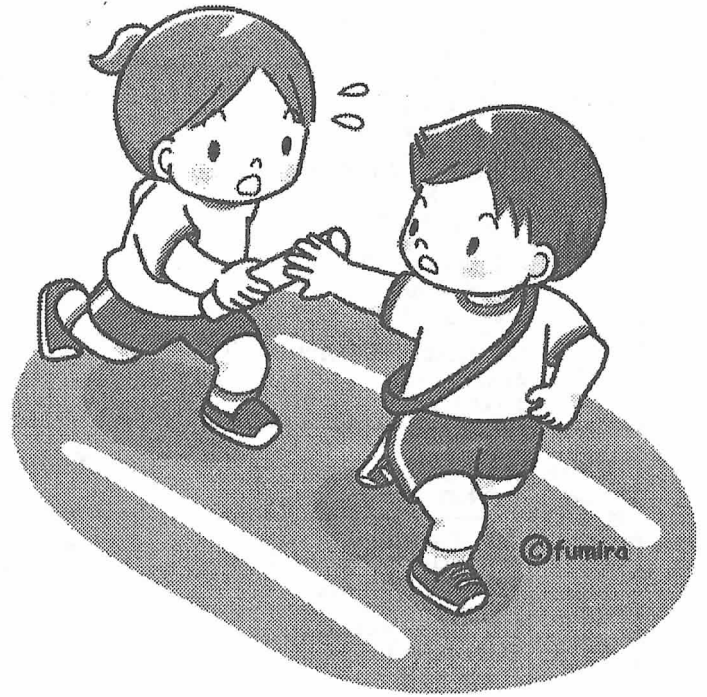


みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？

宿題もばっちり終わっての新学期だと思います。

さて、暑い日が続きますが、  
2学期は早速、体育祭モードで始まります。

廊下にも張り出していましたが、  
今後、一層注意が必要かと思しますので、  
水分補給で気をつけることをお伝えします。



## ～水を制する者が体育祭を制す！？ 水分補給の達人になろう～

さてさて、まず常識を覆すこのポイントを紹介します。

「喉がかわいたとき＝脱水症状がすでに起こっている時」

喉がかわけば水を飲む…常識ですよね？でも、実は、この時にはすでに体は脱水症状に陥っているのです。

では、どうすればこうならずに済むのか…。

### ✿水を飲むタイミングを決めておく✿

	タイミング	飲む量
運動前	開始20～40分前	250～500mlを数回に分けて
運動中	できれば15～20分ごと	コップ1杯くらい
運動後	直後から、食事も含んで、寝るまでに	体重減少分をおぎなう※

※朝出かける前と、夕方家に帰った時とをはかり比べるようにすると良いですよ。

さて、では実際に喉が乾いてしまった時には、何に気をつけて飲んだらいいのでしょうか

- ① 一度にたくさん飲みすぎない
- ② 冷たいものを大量に飲まない

なぜかという、すでに脱水症状になっている時＝内臓が弱っている時、だからです。

弱った内臓にいきなり大量の水を送り込んでもうまく吸収できず、逆に下痢など起こして、脱水が進むことも…。

少しずつ、時間をかけて、ゆっくり飲んでいきましょう。

### ✿汗をかいたら塩も必要って聞くけれど…✿

汗はしょっぱい＝塩も体から失われている。これは本当のことです。実は、同時に糖分も必要なのですが、塩も砂糖も、とりすぎは体に悪いですよね。激しい運動をしている時、どのくらいとったらいいのでしょうか。

水1L + 食塩3g + 砂糖40～50g + レモン汁少々

レモン汁を少し入れると、飲みやすくなります。これからの季節、美都では自家製の柚子を絞ったりしても素敵ですね。

砂糖がたっぷりに見えるかもしれませんが、実は市販のスポーツドリンクより少なめなんですよ。

こっそり

