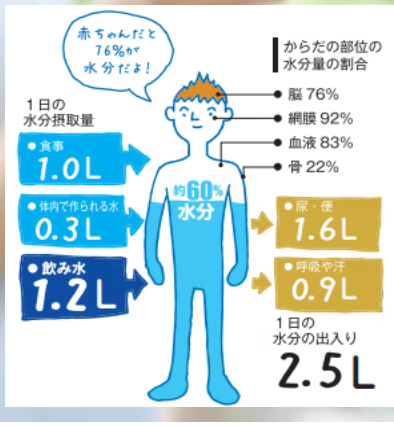
起床時・食事・おやつ・外出・運動・入浴前・就寝前

渇きを感じる前にコップ1杯

のどが渇いてから飲むのはおそい！

のどの渇きは脱水の証拠

人間の身体は60%が水分です。そのため少しの水分不足でも熱中症等の健康障害を招く恐れがあります。のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じる前に水分をとることが重要です。一度に大量の水を摂取すると、体内の電解質バランスが崩れて体調不良を引き起こすこともあります。1日に必要と言われている水分補給量、1.2L以上を5～8回程度に分けて摂取しましょう。



声をかけあって水分補給

高齢になるとのどの渇きに気づきにくくなることがあります。のどが渇かなくてもタイミングを決めて水分をとる癖をつけましょう。急に暑くなった日は特に注意してください。夏場は部屋の温度を確認し適切にエアコンなどを使うこともおすすめです。

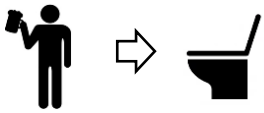
幼児の場合は地面からの熱を大人より受けています。遊びに夢中になると水分補給を忘れがちになるので遊びの最中や移動中などこまめな水分補給と十分な休憩を心がけましょう。

汗をかいていなくても皮膚や呼気から水分は出ていっています。声をかけ合ってこまめに飲みましょう。

ジュースは水分補給にならない

ジュースは甘くて飲みやすいですが、体内での消化や吸収に時間がかかるため水分補給には向きません。砂糖が多く含まれており、大量にとることで肥満や虫歯の危険があります。ジュースはおやつに普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

酒を飲んだら
水を飲みなさい



アルコールには利尿作用があります。体内の水分が減ると血中アルコール濃度が高まり酔いやすくなるほか脱水症状を引き起こします。

運動や農作業などで汗を大量にかくときは
スポーツドリンクや経口補水液を

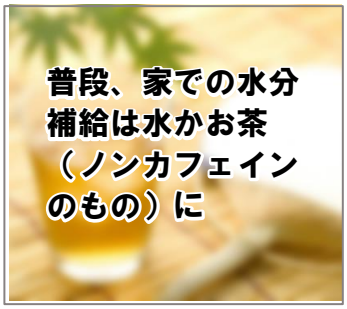
※ただし、ナトリウムやカリウム・糖分を含みます。
疾患のある方や乳幼児の飲用は医師へご相談ください。

---

cookpad

クックパッドに「横手市健康推進課」の公式キッチンを開設しました

「横手市健康推進課　クックパッド」で検索



普段、家での水分補給は水かお茶（ノンカフェインのもの）に