

～喉が渇く前に飲もう！～

# 暑い夏でも元気に！適切な水分補給とは？



「喉が渇いた」と感じた時、体はすでに水分不足の状態。屋外だけでなく室内でも起こる熱中症を予防しながら、暑い夏に適した水分補給のポイントをご紹介します。

## 夏の水分補給のタイミング

気温が高くなる夏は、冬に比べて汗を多くかくため、脱水症や熱中症にかかりやすくなります。「喉が渇く前に」こまめに水分補給をする必要があります。

### 日常生活では

#### 食事からの水分摂取を



一日に排出される水分の約1/4\*を食事から補うことができるため、水分量の多いご飯、野菜、果物などをしっかりと食べましょう！

### 屋外や運動時には

#### 30分に1回程度は水分補給



外出時や運動中、またその前後など、喉が渇く前にコップ一杯程度の水分を取るようにしましょう

### 室内では

#### 起床時・入浴前後・就寝前に



入浴中・睡眠中は体の水分が失われるタイミング。汗をかいていなくても補給が必要です

\*皮膚や呼吸、尿などから一日に排出される水分量は2,300ml以上。食事からは600mlの水分を補うことができます。

## 水分補給におすすめの飲料

「暑さや運動などでかいた汗には血液中の水分や塩分(ナトリウム)、ミネラルが含まれるため、水だけではなく塩分や糖質も補給するのが良い」といわれています。摂取のタイミングや発汗量の違いなどに合わせて、適切な飲料を選択しましょう。

### 1 ミネラルウォーターや麦茶

仕事中や自宅での作業、飲酒時などの日常生活に



### 2 アイントニック飲料(一般的なスポーツドリンク)

■塩分濃度0.1~0.2%、糖質4~6%程度  
夏バテで食欲がない時や運動の前後に。ただし、高カロリーのものもあるため、飲み過ぎには注意！



### 3 ハイポトニック飲料(経口補水液など)

■塩分濃度0.1%、糖質2%程度  
運動中や炎天下での作業中など発汗量が多い時、激しい脱水時に



### もしかして熱中症かも？!

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- 手足の筋肉痛や筋肉のけいれん(こむら返り)
- 吐き気や全身倦怠感



このような症状があったら**“熱中症”**のサイン！  
涼しい所へ移動し、足を10cm程度高くして横になり、  
ハイポトニック飲料を補給しましょう！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



### アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者