

<水②>

のどが渴いたと感じたときはすでにカラダは水分不足。

ちなみに渴いているのは血液や細胞でのどは感じているだけ。

水分はのどが渴く前にとることが重要です。

上手な水分のとりかたは少量の水をまめにとること。

一度にたくさん飲んでも全てからだに吸収されるわけではなく

余分は体外に出てしまいます。

ところで汗ってすこししょっぱいですね。汗には水だけでなく

微量のミネラル（約1%の塩分など）が含まれています。

炎天下の重労働やスポーツで大量の汗をかく、たとえば運動後

3キロ体重が減ったとする。ということは約3リットルの水分と

約3グラムの塩分を失ったということになります。

水だけでは体液の濃度を一定にできません。

そこで麦茶に塩をひとつまみ入れたり、スポーツ飲料を利用する

というわけです。

（熱中症予防のポイント）

- ・ のどがかわく前に水分を！
- ・ 30～60分毎に水分摂取！
- ・ 炎天下ではスポーツドリンクか塩分を併用！