

暑くなっても生活習慣病予防やストレス解消のためには運動を続けたいものです。運動中は新陳代謝が高まるので水分補給が欠かせません。高脂血症や糖尿病などで血液がドロドロの方は運動によってはさらにドロドロになる危険があるので適切な水分補給を心がけましょう。

運動後にのどの渇きを感じてから水分補給をするのでは、遅すぎます。運動の30分前くらいに250～500mlの水を少しずつ飲んでおきましょう。運動中にも小まめに水分補給しましょう。運動が45分以上続く場合や、激しい運動、気温や湿度が高い環境で運動する場合は、スポーツドリンクを飲み、休憩をとりましょう。運動が終わった後は減った体重分を補うように何回かに分けて飲みましょう。

飲み物の温度にも気を配り、冷たい飲み物は、胃に入るとからだを内側から冷やしますので、代謝が落ち、せっかくの運動も台無しになるため、常温がよいでしょう。

