

夏太りにならないためには、暑くても適度な運動が必要です。

運動すると汗をかいて体温をもとの状態に戻すように調節します。大量に汗をかいた時には、水だけを飲むと血液の塩分濃度が下がり、水が飲めなくなることがわかってきました。

補給する水分の組成としては0.1～0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効といわれています。

運動量に合わせて、たくさん運動するほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。

特に1時間以上の運動をする場合には4～8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。冷えたスポーツ飲料か、自分でつくるなら1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくとよいでしょう。レモン汁を加えれば飲みやすくなります。

市販の飲料を選ぶときは、“ナトリウム”が“40～80mg／100ml中”入っていれば、0.1～0.2%の食塩水に相当しますので、成分をチェックしましょう。

