

しっかり水分！

からだの中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害が起こりやすくなります。

特に気温が高いこの季節には、健康のため、**こまめに水を飲みましょう。**

就寝前、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、そしてのが渴く前に水分補給を心がけることが重要です。

水分を十分に取っていると思っていなくても、不足気味という方はたくさんいます。平均的には、**いつもと比べて、あと2杯の水を飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できると言われています。**

ただし、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。

ジュースやコーヒール、ビールを飲んでも十分な水分補給ができませんので気を付けましょう。

