

## 冬の水分補給

人のからだの60〜70%は水分で出来ています。水分はからだの中で栄養や老廃物を運搬したり、体温調節をする重要なはたらきがあります。人はふつうの生活をしているだけで汗や呼気・尿などで一日2.5Lもの水分がからだから失われており、食事や飲み物から同量の水分をとる必要があります。汗をかく仕事や運動をしている人はさらに水分の必要量は増えます。

汗をよくかき喉の渇きを感じやすい夏に比べ、冬場は汗をかく量が減るため水分補給の回数が減り、知らず知らずのうちに水分不足になっています。特に冬は空気の乾燥により喉も乾燥し、かぜなどのウイルスが侵入するリスクが高まります。

コーヒーやお茶は水分を排出する利尿作用があり、スポーツドリンクは砂糖のとり過ぎになるものもあるので、どちらも飲み過ぎず、水を中心に飲むようにしましょう。また、食事の量が少ないと水分不足になりがちです。食欲がないときも水分はしっかりとるようにしましょう。

