

見て感じて食べてみよう! ~ 上手に水分補給をしよう! ~

私たち人間の体にとって水分は欠かせない大切なものです。体の中にある水分は、約60%~70%といわれています。普段は、体の外に出ていく水分量と体の内に入ってくる水分量がだいたい同じになるように調整されています。しかし、気温の高い日や激しい運動、長時間の運動時には、たくさん汗をかくことで、体の内の水分が失われるため意識的に水分補給をすることが重要です。



水分補給のポイント



のどがかわく前に飲む!

「のどがかわいた」と感じた時には、体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲みましょう。



適温は5~10℃!!

冷やしすぎると胃腸に刺激となり、お腹をこわす原因になります。



一度にたくさん飲まない!!!

一気にたくさん飲むと、胃腸に負担をかけ食欲をなくす原因になります。コップ一杯程度の量を少しずつ飲みましょう。

? どんなものを飲めばいいの?

通常の水分補給には、水や麦茶、緑茶などを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーの摂りすぎになってしまいます。また、ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

知ってる?

清涼飲料の砂糖の量 砂糖の1日の摂取目安量 約20g

500mL 1000mL ボトルに含まれる砂糖の量は...

- 炭酸飲料: 約55g
- 紅茶飲料: 約40g
- スポーツドリンク: 約35g
- 果実系飲料: 約55g
- 乳飲料: 約55g

比べてみよう!



★清涼飲料には、多くの砂糖が含まれています。小分けして飲むなど工夫しておいしく飲みましょう。★