



2024 年 7 月

今年も厳しい夏が待ち構えています。熱中症予防には、適切な暑さ対策と質のよい睡眠をとることが基本ですが、今回は特に水分と塩分について、いつ、何を飲むべき、食べるべきか考えてみましょう。

日常生活では??



★タイミングを決めて、こまめに水分補給をしましょう。

- *寝る前、起床時、入浴前後、10 時、3 時など
- *のどが渇いてからでは遅い
- *水分 130cc を小腸から吸収するのに 30 分以上かかるため。

★1 日 3 回食事をとれていれば、食事で塩分がとれるから、水分補給は水やお茶で OK..

*やっぱり朝食は大切です。睡眠中にたくさん汗をかいているので、起床後の体は、水分と塩分が不足した状態です。朝食でしっかり補給して活動しましょう。前日アルコールを摂取していると、通常よりも脱水症状になっているため、水分補給を意識しましょう。

★水分補給しているつもりが...

×アルコール

...飲んだ分以上の水分を体外に出してしまう

△コーヒー、お茶

...利尿作用のあるカフェインに注意。

大量でなければ水分補給になる。

カフェインを含まないものは○

△甘いジュース

...大量の糖分を含むため、糖分の過剰摂取となる

△牛乳...体温を上げて発汗を増やす性質あり

飲み物ではなく、食事と考えよう

★熱中症対策に有効な食べ物

冷たい味噌汁...塩分・水分補給と体を冷やす役割

梅干し...塩分とミネラル、クエン酸は疲労回復

スイカ...水分・カリウムが豊富

塩をかけて食べることで塩分摂取

バナナ...体内吸収速度の異なる各種糖質が

バランスよく含まれ、エネルギー補給が長時間持続する。カリウムが豊富。

簡単きゅうりの冷や汁

材料 (約 3 人分)

きゅうり	1 本
青しそ	3 枚
しょうが	適量
顆粒だし	小さじ 1
白ごま	大さじ 2
味噌	大さじ 1 と 1/2
水	400cc

作り方

- ①ボウルにスライスしたきゅうりを入れ、顆粒だしと味噌を加え、揉んでしんなりさせる。
- ②①に刻んだ青しそ、しょうが、白ごま、水を加えて混ぜる。
- ③そのままでもよいが、温かいごはんにかけてるとよい。



作業や運動で汗をたくさんかきそうなときは??



スポーツドリンク（アイソトニック飲料、ハイポトニック飲料）、
経口補水液を活用しましょう。

分類 1	スポーツドリンク	スポーツドリンク	経口補水液
分類 2	アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料	ハイポトニック飲料
浸透圧	体液と同じ (等張液 280mOsm/L)	体液より低い	体液より低い
ナトリウム(100mL 中) *塩分 NaCl に換算すると	40~55mg *0.1~0.14g	40~55mg *0.1~0.14g	80~115mg *0.2~0.29g
炭水化物(糖質)	4~6%	2~3%	2%前後
運動前の補給	◎	○	○
運動中の水分・塩分補給	○	◎	◎
運動中のエネルギー補給	◎	○	○
熱中症時の水分・塩分補給	○	○	◎
市販の商品の例	ポカリスエット アクエリアス グリーンダ・カ・ラ ボディメンテ	アミノバイタル イオンウォーター VAAM ウォーター アクエリアスゼロ	OS-1 アクアソリタ アクアサポート

アストリション HP より改編



豆知識

*下痢や嘔吐の症状があるとき → 経口補水液

*熱があるとき → ハイポトニック飲料

(アイソトニック飲料を水で薄めて飲んでもよい)

*スポーツドリンクに糖分が含まれているのは、糖質は塩分と一緒に
とることによって、腸管での水分の吸収を促進する働きがあるからです。

自分で作れるスポーツドリンク

材料	水1リットル	アレンジの範囲
砂糖	大さじ6 (54g) *はちみつ大さじ3~4でも OK	大さじ4.5 (40g) ~大さじ9 (80g) *水分摂取を優先するときは砂糖を最低量に 長時間の運動のときは砂糖を多めに
塩	小さじ1/4 (1.5g)	小さじ1/6 (1g) ~小さじ1/2 (3g) *発汗量が多いときは塩を多めに
レモン汁	50ml	好みで

自分で作れる経口補水液 *計量は正確に *作った後1~2日以内に飲みましょう

材料	水1リットル	アレンジの範囲
砂糖	大さじ4と1/2 (40g)	20gよりも減らさないように
塩	小さじ1/2 (3g)	変えないほうが良い

発汗時の水分補給にはよいが、熱中症や下痢・嘔吐による脱水のときはあくまで応急対応とし、市販の経口補水液を利用すること。