

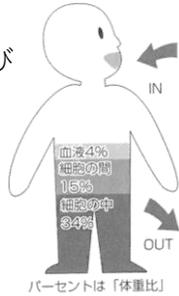
冬場の水分補給

冬の乾燥する季節、きちんと水分は摂れていますか？

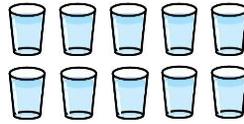
約6割が水でできている私たちヒトの体にとって、水分は必要不可欠！日頃摂っている水分補給の量や質について、考えてみましょう。

水分のはたらき 溶かす・運ぶ・体温調節

- ①血液の成分
酸素や栄養を全身に運び
老廃物を集める
- ②尿の成分
老廃物を体外へ出す
- ③汗の成分
体温調節をする



1日の水分出納



飲料



尿・便
汗・呼吸



食事

※食事の不足は水分不足につながります

水分補給のポイント

- ・こまめにコップ1杯程度ずつ補給する（1日最低1.5L以上）
- ・食事はバランスよくしっかり摂る
- ・お茶、紅茶、コーヒー、お酒には利尿作用があるので水分は別できちんと摂取しましょう。
- ・乾燥しているときは特に意識して摂りましょう。
- ・発汗時にはより多くの水分補給をしましょう。

水分補給チェック

- 喉が渴いてから水分をとる
 - 水分をとる回数が5回以下
 - お茶・紅茶・コーヒーをよく飲む
 - 毎日お酒を飲む
 - 肌が乾燥している
 - 夜中よく足がつる
 - 便が硬い（便秘気味）
 - 冷え症
- たくさんチェックがついた方は水分が不足しているかも...

身近な飲料で不足しがちな栄養補給

鉄分

- ・豆乳(1杯200mlあたり2.4mg)
- ・ミルクココア(1杯120mlあたり0.6mg)
- ・抹茶(1杯70ml/粉1.5gあたり0.3mg)



葉酸

- ・日本茶(玉露)(1杯100mlあたり150μg)
- ・青汁粉末(※商品により1社製1杯あたり61.5μg)
- ・豆乳(1杯200mlあたり56μg)

※砂糖入りの飲料は要注意！

飲用後(特に空腹時)に血糖値の急上昇、その後の急降下によってダルさが生じたり、食欲が低下して食事に影響する場合があります。飲む量やタイミングには注意しましょう。



※飲むタイミングも考えよう

※お茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害します。食事で摂った鉄を効率よく吸収するためには食後30分程度はあけましょう。

日常の水分補給は水がおすすめですが、足りない栄養を補う“補食”ならぬ“補飲”もおすすめ。食品からの栄養素をいろいろなところで摂取し、不足を補えるように日々意識することが大切です！



一言アドバイス

市販されている商品には**栄養成分表示**がされています。また、特徴的に栄養素が摂れる商品には**[特定保健用食品][栄養機能食品]**と表示して販売されているものもあります。選ぶときには**表示を参考**にするとういでしょう。

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります
☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】  KAGO食スポーツ

【依頼元】 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

※転載はご遠慮ください

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920