

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 6月に入り、暑さが日ごとに増してまいりました。街はすっかり夏の装いになり、
- 活気に満ちてきました。夏本番もうすぐですね (^_^)
- 体はまだ暑さに慣れていない時期ですので、熱中症などには十分お気を付けてください。
- 今月号は今からの時期大切な「水分補給」についてです (^_^)



上手に水分を補給するには？水分補給のコツ

- 今からの時期、水分補給を怠ると命にかかわる場合もあります。
- 気温が高い日は軽い運動や、少し動いただけでも汗が噴き出てきますよね。
- 汗や尿として排出された水分は摂取する必要がありますが、間違った水分補給を
- してしまうとかえって体に悪影響です。上手な水分補給のコツは一度にがばがばと大量に飲むのではなく、
- こまめに摂ることが大切です。人が一度に飲んで効率的に吸収できる量は約 200ml 程度です。
- それ以上飲むと排出されたり、体内に溜まってむくみの原因になったりします。
- 特にこれからの暑い時期は、のどが渇きやすくなります。「のどが渇いた！」と感じた時には、すでに
- 体は脱水状態にあります。その状態までなると 200ml の水分量では満足できず大量に飲み過ぎてしまう
- ことになってしまいます。
- のどが渇く前にこまめな水分補給を習慣にし、常に体が水分不足にならないよう心がけましょう。



一日に必要な水の摂取量は？

- まず、人はさまざまな方法で体内から水分を排出しています。
- 尿と便（約 1,300ml）、皮膚からの蒸発（約 600ml）、呼吸（約 400ml）などで、知らず知らずのうちに
- 一日に約 2.3L、多い人では 2.5L もの水分を排出しています。
- そのため、排出された約 2.3L～2.5L の水分を摂取しなければなりません。
- 私たちは毎日の食事の中で、ごはんやパン、みそ汁、スープ、サラダ、果物などの食物から水分を摂り入
- れています。平均的な食事をしていれば食物などから約 1,000ml の水分を摂取しています。
- 食事から補える水分量を差し引くと、最低でも飲料水で約 1.3L～1.5L の摂取が必要という事になります。
- 夏場は排出される量も増えるのでもっと必要になります。
- この必要な水分量を約 200ml ずつ数回に分けて飲むと、バランスよく効率的に吸収できます。
- 特に起床時と就寝前、入浴の前後は必ず水分補給をするようにしましょう。また一日の中で、仕事始めや
- 外出前など次の行動に移るタイミングでコップ一杯の水を飲むよう心がけてみてはいかがでしょうか。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp