

ラクーン新聞

2020年7月

作成:北川佳奈(健康運動指導士)



～正しい水分補給の方法～

7月に入り、暑くなってきましたね(+_+)
暑くなると水分補給が大切です！そこで今月は正しい水分の取り方をお伝えしていきます☆

汗が出る仕組みと体内の水分☆

ヒトの身体の60～70%は水分でできています。その水分は汗、尿、呼吸によって一日に2～2.5リットルも体外に排出されています。季節や生活スタイルによって違いはありますが、日常生活だけでもこれだけの水分が失われています。これだけたくさんの水分が失われるので、その分はしっかり補給しないとイケません。運動などで体温が上昇すると、汗は皮膚の表面に出てきて、それが蒸発するときに熱を奪い、体温を下げます。尿はもちろん、呼吸によっても多くの水分が失われます。マスクを長時間つけていると表面が湿ってくるのは吐く息とともに、蒸気となって体外に出ているからなのです。

運動中の水分補給



運動中は汗を多くかくので、その分しっかり水分補給をしないとイケません。特に加圧トレーニングは30分という短い時間ですが、血流を制限した状態で行うので、こまめに水分補給することが義務づけられています。

1時間以上続く長時間の運動では、水分の他に塩分やカリウム、マグネシウムなどの大切なミネラルも一緒に排出されてしまうので、それらを補えるスポーツドリンクを飲むことをオススメします。もし体内のミネラルが失われた状態で運動を続けていると、集中力の低下、疲れやすくなることや、痙攣を起こしたり足をつったりするなどの危険な症状が出てきます。しかし30分程度の短時間の運動ではミネラルの損失はほとんどないので、水やお茶などでも十分です。

スポーツドリンクはミネラルが豊富に含まれていますが、糖分も多く含むものもあるので飲みすぎには注意しましょう！

塩分、飲酒とむくみの関係

塩辛いものや、お酒を飲んだ次の日に身体がむくんだ経験はありますか？塩辛いものを食べると体内の塩分濃度が上がります。それを調整するために身体はたくさんの水分を身に溜め込み、体内の塩分濃度を薄めようとします。そのために喉が渇いたり、むくんだりします。また、お酒を飲むと体内のミネラルバランスが崩れ、むくみが起こります。お酒を飲むときはミネラルを多く含むもの（海藻、野菜、豆類）と一緒に食べることを心がけるといいですね。お酒+塩辛いものの組み合わせはむくみの大きな原因となるので、むくみやすい方は気をつけたいですね。

夏の水分補給にオススメ♪

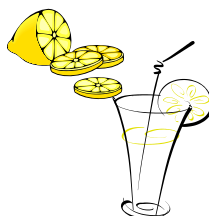
ラクーンスタッフ全員がオススメするさらさらきれい茶です！クセがなくスッキリした味でとても飲みやすいです。腸の中をキレイにしてくれるので、お通じがビックリするくらい良くなり、吹き出物も出にくくなります。試供品もありますので、ぜひお試しください☆



さらさらきれい茶



ビタミンウォーター新色登場!!



またまたビタミンウォーターに新しい味（スーパーV、レモネードテイスト）が加わりました！ビタミンB6とナイアシンが豊富です☆タンパク質や脂質代謝を助ける働きがあるので、加圧トレーニング時の水分補給にベストです！スーパーVの発売により、リストア（むらさき色のラベル）が生産終了となりますので、ご希望の方は早めに購入して下さい！他の4種類も大好評です。どれも見た目のわりには味はスッキリしています☆まだ飲んだことのない方はぜひお試しください♪