

健康ボウリングのすすめ 3

第3話

梅雨の季節に突入しました。

皆様、湿気対策は万全ですか？

雨の日は、ちょっと憂鬱な気分になりがちですが、

生きていくためには大変重要な自然の恵み。お気に入りの傘とレインシューズでお出かけ

してみても…

お帰りの際には、星ヶ丘ボウルで、レッツ！ボウリング！



今回は、雨にちなんで「お水の話①」です。

成人の体の約60%（子供では約70%）は水分だということは、ご存知の方も多いことでしょう。

そんな大切な「水分」をどう選んで、どう摂取することが体に良いのか、少しお話をさせていただきます。

体内にある水といえば、血液やリンパ液、そして、細胞の中にある水分に分けられます。必要な栄養は、血液と一緒に体中に運ばれています。体中を巡って老廃物をため込んだ血液は、腎臓で、大量の水（1日170～180リットル）とともに濾過されます。といっても、必要な水分と栄養分は再度吸収し、体内へと戻っていきますから、一度に180リットルの水分が抜けるわけではありませんので、ご安心を。

濾過した後の老廃物は、尿や便として、体外に排出されます。体温調節のための汗や呼吸によって排出される水分と、排泄物による水分で、1日に2.5リットル程の水分が体外へ流れ出ているのです。

体内の水分不足が引き起こす重大なトラブルとしては、熱中症があげられます。また、就寝時に汗として失われた水分を補給しないと、血液がドロドロになり、脳梗塞などの原因にもなります。では、どんなタイミングで、どんな飲み物を口にしたらよいのでしょうか？

水分摂取のタイミングとしては、起床時、入浴時、就寝前の3回+まめに3～5回が望ましいです。コップ1杯程度の量をこまめに摂取してください。



飲み物としては、ミネラルウォーターか水道水でOKです。

熱中症など、急激に水分補給が必要な場合は、市販のスポーツドリンクがお勧めです。

スポーツドリンクには、糖分も含まれるので、小さなお子様や高齢の方は、お水で薄めて摂取したほうが良いかもしれませんね。