

## 【第 185 号 暑さ対策に・・・】

エア・ウォーター・グループのみなさま、こんにちは（＾Ｏ＾）

さて、夏本番をひかえ、夏の暑さにまだ慣れない、  
今の時期からが熱中症への用心が大切となります。

さて、以下の内容で正しいのはどれだと思いますか？

- （１）水よりもスポーツ飲料が良い
- （２）汗を多くかくため、常日頃から塩飴で塩分を摂る
- （３）朝食を摂る
- （４）寝る間に汗をかくので、ビールで水分補給し寝る

・・・  
・・・

おおかたの予想がついたことと思いますが（苦笑）  
正解は （３）朝食を摂る です。

CMの印象操作は効果的なようで  
「暑い時にはスポーツ飲料！」が当たり前のように感じますよね。

スポーツ飲料は、熱中症予防として水代わりに飲むよりも  
疑われる症状が出始めたり、滝のような汗をかいた際に  
利用することが望ましいそうです。

スポーツ飲料や塩飴には、塩分、ミネラルのほかに  
かなりの糖分が含まれていますので、  
気がついたら、秋の衣替えで  
「去年の服が着れない！」になりかねません。。



たとえば汗に多く含まれる塩分は、  
朝食で摂りやすい「みそ汁」や「おにぎり」などで  
十分に摂ることができます。

朝食には、体力保持に必要な炭水化物と  
適度な塩分を摂れますので、暑い時にほどおすすめのです。

ビールなどを飲むとトイレが近くなりますよね。

たとえば、ビール１リットル（１,０００cc）飲むと  
１,１００cc の水分が尿として体外に出され、  
１００cc の水分が足りなくなります。

その結果、脱水症や痛風、尿管結石になるリスクが生じます。

飲酒の際は、寝る前と起きた時にコップ1杯の水を摂る、  
度数が高いアルコールの場合は、  
飲酒の合間に水を少しずつ摂るなどで  
水分不足による脱水や翌日の二日酔い予防になります。

あー、もちろん、飲みすぎないことが一番ですが。。

