

お水の知ってQ!

ノドがかわいてから飲む **遅い!**

理由1 ; 水は小腸で吸収される (水を飲む
食道~胃を通る 小腸で吸収)

理由2 ; 脳が『のどが渴いた!』と
感じる時にはすでに“脱水”

だから 早めに こまめに水分補給する

水の温度 5~15 がおすすめ!

水温は低いほうが胃の通過速度が早い!

水分補給をしっかりとる バテずに
試合に集中できる 活やくできる!



スポーツドリンクは

飲み方に注意が必要です!

スポーツ飲料の飲みすぎ 糖分の
とりすぎ 満腹感 運動後に大事な
食事が摂れなくなる...

そこで 水も用意して
上手に使い分けることが大事!

【水の一口メモ】お風呂や寝ている間にも結構汗をかくので、入浴前や寝る前にしっかり水分をとっておこう!



DANONE INSTITUTE
Nutrition for Health

監修: 久保田尚子(管理栄養士)
公益財団法人ダノン健康栄養財団

お水の『へえ〜』



“体の中の水分(体液)の役割”

“汗”をかくことで体温を調節する

“血液”が酸素や栄養分を体全体に運ぶ

“尿”がいらぬものを体の外へ出す

体の中の水分・・・ 約70% (子どもの場合)
(体重40kgの場合、約28kgが水分)

内臓や血液の約80%、脳や筋肉の約70%、
骨でも22%がなんと“水分”です！

だから、体重の約3% (体重40kgの場合1.2L)の水分を失うと・・・運動能力や体温調整能力が低下 “熱中症”になることも・・・

運動時の水分補給の目安 運動量,個人差あり
こまめに、少しずつ

具体的には：150ml前後を15～20分おき

水分は体に たくわえられる！

(前日夕食や当日朝食で)食事で汁物を飲んだり
果物を食べたりすることはとても効果的！
食事で水分も摂れる工夫をしましょう！

からだのなかに こんなに“水分”が 含まれています！

Water composition of tissues and organs (% by weight)³

