

冬こそ水分補給が大事！

冬は喉が渇きにくい等の理由で、夏場に比べて水分を取る機会が減ってきますね！

しかし、空気の乾燥により、体から水分が失われたり、汗をかかない冬こそ、適切な『水分補給』が大事です！

人間の体の約60%は、水分で出来ており、体内での働きは、体温調節や栄養素の運搬、老廃物の排出が主な役目で、健康を保つ為に重要な役割を担っています。

汗をかく機会が少なくても、息や皮膚、尿・便等から、大人で1日2ℓ～2.5ℓの水分が体外に排出されています。

特に冬は、体調不良の原因となるウイルスが活発化する為、血行を促進し喉を潤す為にも、こまめな水分補給が大切です！

冬でも1日に1.5ℓ（コップ1杯の、水を6～8杯分）程度の水分補給をしましょう。

寝る前と、朝の起床時にも水分を摂る習慣を付けましょう。

睡眠中は水分補給が出来なくなり、脱水状態にもなります。

また、冷蔵庫から取り出してすぐの飲み物は胃腸を冷やし、体温や免疫力の低下につながりますので、この時期は、温かいものが良いですね！