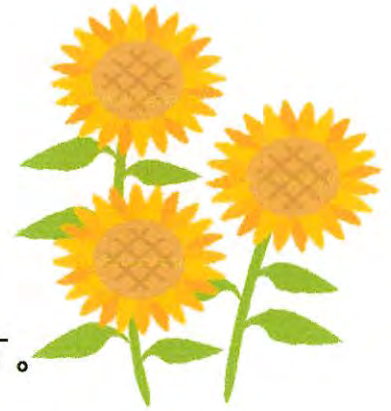


ふれあいサロン便り

夏がやってきました



皆様お変わりありませんか？

ふれあいサロン便りをお届けいたします。

マスクを着けていると、口の中が潤っていると錯覚し水分不足に気づきにくくなり熱中症の危険があります。こまめな水分補給を心がけましょう。

皆様へクイズです。熱中症対策に飲むならどれ？



緑茶



コーヒー



スポーツドリンク



ビール



麦茶



水

*答えは裏面です

答えは



水



麦茶

普段の水分補給には、
カフェインを含まない水や麦茶がおすすめです

緑茶やコーヒー、コーラ、紅茶などのカフェインを多く含む飲み物、
ビールなどのアルコールは利尿作用があり、
飲んだ以上の水分が体から出ていきます。



ジュース、スポーツドリンクなどの砂糖入りの飲み物は急激な
血糖値の上昇を起こし、肥満の原因となります。

また、その後血糖値が急降下することで頭痛・イライラ・体のだるさに
つながります。

スポーツドリンクは運動量の多い人が

水分補給に必要なエネルギー、ミネラルを補給するためのものです。

運動をしない人が多量に飲むと、

カロリーや塩分の摂りすぎになってしまうことがあります。



1時間にコップ1杯を目安に

水や麦茶で水分補給！

暑い夏を健康に過ごしましょう！