



きっと、  
もっと輝く私。

“輝く私”昭和女子大学ステーション ワークショップ 報告

## 暑い季節の適切な水分補給



講師:門谷直樹さん(大塚製薬株式会社、食育指導士)

2013年5月24日(金) 10:30~12:00 参加者:女性15名

暑い夏を迎える前に、大塚製薬の社員の方に「暑い季節の適切な水分補給」というテーマでワークショップをして頂き、熱中症について教えて頂きました。満員御礼の15名の方が参加し、活発な質疑応答が交わされた“熱い”ワークショップとなりました。



人間の大人で、身体の約60%が水分です。その割合を落とさないようにすることが熱中症対策には大切です！汗をかいて水やお茶を飲むと身体の塩分濃度が薄まるので、汗と似た成分の飲み物を飲みましょう。それは0.1~0.2%の食塩と4~8%くらいの糖質濃度の飲み物がいいです。ポカリスエットはその条件を満たしています。

喉が渴いたと感じたら、その時点で2%脱水状態です。スポーツだけでなく、寝ている間やお風呂に入っている間にも身体から水分は出て行きます。朝食をきちんと食べたり、就寝前にポカリスエットを飲んだり、と症状が出る前から水分と塩分を補給すること。暑くなる前から身体を慣らすこと。体調が悪くなったら、すぐに周りに言うこと。といったことが大切です。熱中症になってしまったら、素早く対処し、プロの指示を仰ぎましょう！



ふむふむ・・・  
なるほど！



新発売の  
「ポカリスエット  
トイオソウオーター」をお土産  
に頂きました♪



身体の仕組みから、熱中症になる理由、予防策、そして、実際になってしまった時の対処法まで学ぶことのできるメーカーならではの具体的な内容でした。正しい知識を持つことで、熱中症にならないように普段から注意することが大切だと分かりました。

6/13(木) 10:30~12:00「意外と知らない大豆の栄養～賢いおやつの選び方～」(大塚製薬提供)が開催されます。皆さまの参加をお待ちしております。