

水分補給の6つの誤解と真実

～暑さ・疲労・集中力低下を防ぐために～



誤解①水分は1日2.4L必要

食事に含まれる量を含めて女性2.7L、男性3.7Lです（米国推奨）。必要量は体格、運動量、環境によって変わります。



誤解②喉の渇きが水分補給のサイン

喉が渇いたときは既に脱水が始まっています。2～3時間おきの排尿感覚が理想です。



誤解③水分は飲み物からしか摂れない

食品からも水分摂取があります（米国20%、日本は水分の50%が食品由来）。主食がご飯だとパンよりも水分を多くとれます。



誤解④水分はたっぷり飲めばいい

一気飲みは低Na血症水中毒のリスクがあります。こまめな水分摂取と塩分も適度に補うことが大切。



誤解⑤コーヒーは脱水を招く

カフェイン入りでも水分補給に有効です。炭酸水も問題ありません。



誤解⑥運動中はスポーツドリンク

軽い運動なら水で十分。運動前・中・後に計画的な水分補給が効果的です。

