かしらのこんなのどうかしら？

かしらです。

今回は**給水**についてです。

【寒い時期に給水！？】

と思われそうですが、寒い時期だからこそ重要なんです。

『1日2リットルの給水が大事』というのはよく耳にすると思います。この数字も根拠ある数字なんです。2リットルは1日に身体から出ていく水分の量です。

そして出ていく割合として最も多いのがおしっこです。

おしっこには水分を流すだけではなく、体内の老廃物を一緒に排出しています。

Let's think!

1リットルの水しか飲まない2リットル出ていくとなると、生命維持が困難になります。

1リットルしか出ないとなると老廃物をドンドン体内に貯めてしまいます。

【まだ寒いのに、水分必要？】

夏場には約1．9リットル。冬場には約2．2Lの水分が喪失しています。

夏はミネラルが身体から出ていくので熱中症などが取り上げられますが、水分量だけで見ると冬の方が多いんです！

【水分の摂り方】

身体に貯水出来てますか？

身体が一度に吸収できる水分量は決まっています。

一度に多くの水を飲んだ所で150～200ミリリットルしか吸収できません。

ではどうすれば良いのか。

①喉が渇く前の給水を行う。

②一度口に含んで唾液（アミラーゼ）と絡ませてから飲む。

こういった取り組みを行う事で、水分を貯める体質を作る事ができます。

今の練習のみならず、『いつも疲れやすい』『むくみが気になる』などの症状がある方にもお勧めです！

・・・あ！水分はスポーツドリンクとかですよ！たんだから分かってると思うけど、思うんだけど確認ね！

ビールは水分ではありません！そして、コーヒー牛乳も水分ではありません！

わかってるよね？

こころからにっこりできる、毎日のあいだに
こころ鍼灸整骨院
〒535-0005 大阪市旭区 赤川 1-3-5 レーベン旭 1F
電話番号　06-6923-9260