

意識して水分摂取していますか？

人体の半分以上は水分(体液)からなり、栄養素を全身へ運んだり老廃物を汗や尿として排出する役割があります

日常生活における体内の水分消費

呼吸(500ml) + 発汗(500ml) + 排尿(1400ml) + 大便(100ml) = 2500ml

日常生活における水分摂取

食事(1000ml) + 体内合成(300ml) = 1300ml

上記のように、意識して水分摂取しないと「2500ml-1300ml=1200ml」で慢性的に 1200ml の水分が不足して脱水状態になっています

正しい水分摂取のタイミング

- ①起床時・就寝前 ②運動中や前後 ③入浴前後

喉が渇いたり、尿の色が濃い時は、体がすでに水分を求めているサインです

* 水分は、意識して頻回に！ 喉が乾く前に摂取しましょう



のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00						

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!