

Karada Update 通信 第10号

～水は元気のもと！水分補給と健康づくり～

武闘家・俳優で名を馳せたブルース・リー氏は「水のようになれ、友よ」という水の重要性・存在感を象徴する明言を残しているように、水は私たちが健康的に過ごす上で必要不可欠な役割を果たしています。

特に子どもは体の水分割合が高く、体温調節機能の発達途中ということもあり子どもの健康づくりにとって非常に重要なテーマです。

水分補給は健康効果・パフォーマンスを高めてくれる

クイズ

子どもは「喉の渇き」を感じにくく、自分から水分補給をしにくい傾向があるため、水分補給のタイミングを声かけでサポートすることが大切です。

また、体液に近い浸透圧を持つ清涼飲料水(スポーツドリンク等)ばかりを水分として摂取すると虫歯や肥満リスクに繋がる可能性があるため、バランスが重要になります。

上手な水分補給は脳のパフォーマンスによる学習能力や運動能力への影響、腸の働きをサポートしてくれます。

Q1:わたしたちの体は何%が水分でできていますでしょうか？

①約40% ②約60% ③約80%

Q2:日常生活での水分補給に最も適した飲み物は？

①スポーツドリンク ②経口補水液 ③水

Q3:1日に必要な水分量はどれくらい？

①1リットル ②1.5リットル ③2.5リットル

※正解は紙面の最後に記載しています！



上手な水分補給のポイントは？

起床時にコップ一杯のお水を飲む、外遊びや運動時には15～20分毎に少量ずつの水分補給をしたり、入浴前後の摂取も大変重要です。

ポイント

水分の補給には、水や麦茶等のノンカフェイン飲料がおすすめ！

緑茶等のカフェイン飲料は利尿作用により逆に渇きを促進してしまうかも！？

こまめな水分補給を意識して、この夏は親子でより「水」と友達になりましょう！

暑い日は、市内のプールやセントラルスポーツのプールもお勧めです！

やってみよう！

冷たいペットボトルで首元(動脈)を冷やすことはよくあると思います。

このほかにも、手の平には体温を調整する血管があるため、手の平を冷やすのもおすすめ！



参考:国土交通省「健康のため水を飲もう」推進運動
クイズの正解 Q1:②約60%、Q2:③水 Q3:③2.5リットル

令和7年8月発行

発行 セントラルスポーツ株式会社

セントラルフィットネスクラブ弘前店(TEL 0172-35-1611)

弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)



↑バックナンバーはこちら