疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第9回）

毎日の水分補給で、不調知らずの健康体に

2016.03.11

私たちの身体の60～70％は水分です。水分は、酸素や栄養素の運搬、老廃物の排出、体温調節など、健康維持に欠かせない重要な働きを担っています。毎日の水分補給に気をつかって、疲労や老廃物をため込まない“代謝のよい健康体”を実現しましょう。

今回は、代謝を高める水分補給のコツと、おすすめドリンクをご紹介します。

「目覚めの一杯」が健康の鍵

睡眠中には、発汗などでコップ1杯（200ml）程度の水分が失われるといわれています。朝は、不足しがちな水分を補って体液循環をスムーズにするチャンス。体液のめぐりが整うと、代謝が高まり、不調や生活習慣病を予防しやすくなります。

朝の水分補給には「白湯（さゆ）」か「常温の水」がおすすめ。過度な負担をかけずに内臓の働きを活性化させ、消化機能を高める効果が期待できます。血液循環がスムーズになり、むくみや便秘といった不調や、動脈硬化、心筋梗塞などの疾病予防にもつながります。

朝起きたらまず、コップ1杯の水を飲んで内臓の働きを活性化し、スムーズな1日をスタートさせましょう。その後は、食事と食事の間や、就寝前まで小まめに水分補給することが大切です。

水分補給の重要性についてさらに詳しく知りたい場合は、厚生労働省の『「健康のため水を飲もう」推進運動』をご覧になることをおすすめします。

ビジネスパーソンの健康を守る、おすすめドリンク3つ… 続きを読む