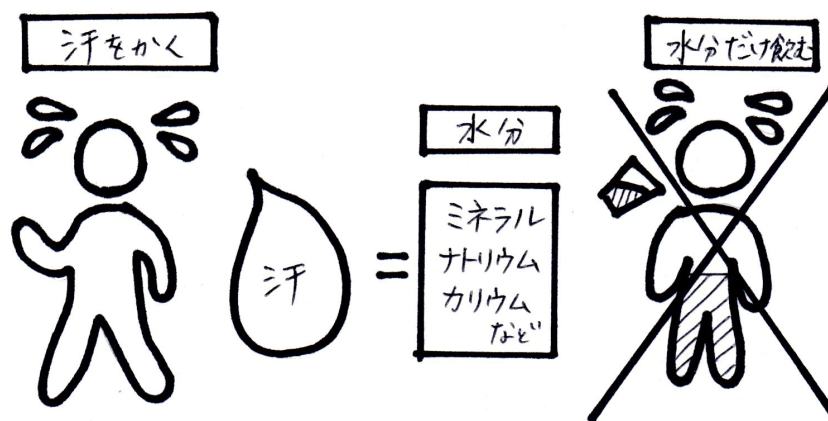




暑い日が続く季節になりましたが、会員の皆様には体調管理をしていただきながら、スポーツを楽しんでいただきたいと思います。今一度水分補給の大切さを感じていただく意味も込めまして、効果的な水分補給の方法やメニューを紹介させていただきますので参考にしてみてください。

さっぱりと気持ちの良い汗をかきながら、暑い夏を一緒に乗り切っていきましょう♪



大量に発汗する運動時や作業時には、水分と同時に塩分補給が必要です。

作業前…コップ1~2杯程度の水分・塩分補給する

作業中…コップ半分~1杯程度の水分・塩分補給を20~30分ごとに補給する。

作業後…30分以内に水分・塩分を補給する。



### <夏にオススメ！ 熱中症対策ドリンクの作り方>

- ① **梅干しドリンク**・・・材料：水500mlに梅干し1個  
 あらかじめ種を取った果肉を潰して水を混ぜる。  
 お好みで砂糖を大さじ1~2杯加えても良い。
- ② **塩麦茶**・・・材料：麦茶500mlに塩小さじ1/4  
 よく混ぜて飲む。
- ③ **経口補水液**  
 ・・・材料：水500mlに砂糖20g(大さじ2と1/4)塩1.5g(小さじ1/4)  
 柑橘系果汁小さじ1(レモン・オレンジなど)

