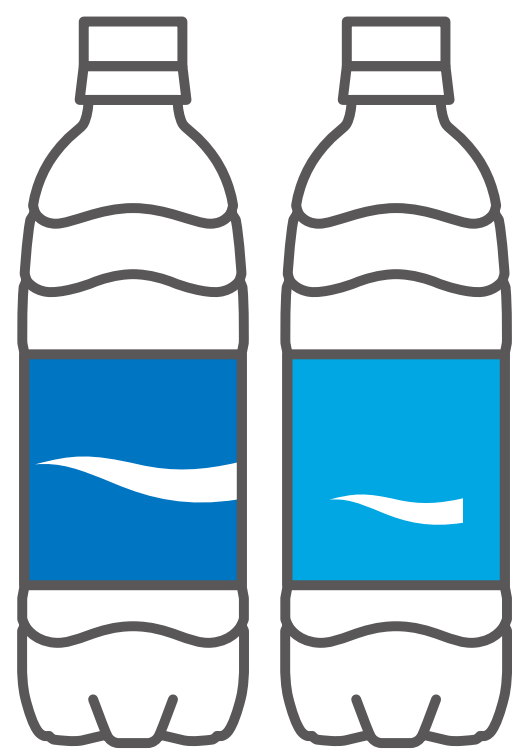


注意!?

お風呂と汗の 意外な関係

約
800
ml★1



入浴って実は、
ウォーキングで失う
水分量よりも
多いんです。★2

★2 1時間, 21.7℃の場合

出典: 大塚製薬 佐賀栄養製品研究所データ, 200



入浴前後の
水分・電解質
補給が
大事



トトノエル



★1 約41℃のお湯に15分間入浴した場合

出典: 只野ら、医学と生物学 (2010)

お風呂好きの日本人が知らないこと

日々、たっぷりとお湯を張った湯船にカラダを沈め、その日の疲れを落とし、リラックスする習慣の日本人ですが、このときカラダの中で**何が起きているか、意外と知られていない**ようです。

お湯に入って水分を失う？

お風呂上がりに喉が渴いたり、体重計に乗ると意外と体重が減っていることに気づいたことはありませんか？これは入浴、休憩(30分安静)により体内の水分が汗として失われた結果です。条件にもよりますが、お風呂上がりにはカラダから**約800mlの水分を失う**という研究結果★1も出ています。

水分補給にポカリスエット POCARI SWEAT for hydration

汗をかくと水分と一緒にナトリウムイオンなども失われます。カラダの水分を維持するためには、失われた水分、電解質の補給が大切。イオン飲料のポカリスエットは水に比べて、素早く吸収され、体内の水分を保つ働きがあることが研究で分かっています。

When you sweat, you lose sodium ions as well as moisture. In order to maintain plasma volume, it is important to replenish lost water and electrolytes. Studies have shown that POCARI SWEAT, an ion drink, absorbs water faster and keeps the body hydrated than water.



お湯に入って水分を失う？

お風呂上がりに喉が渇いたり、体重計に乗ると意外と体重が減っていることに気づいたことはありませんか？これは入浴により体内の水分が汗として失われた結果です。条件にもよりますが、お風呂上がりにはカラダから約800mlの水分を失うという研究結果^{★1}も出ています。

★1 約41℃のお湯に15分間入浴した場合



この研究では、入浴により約800mlもの水分とイオンが失われました。そのため、入浴前後にも水分補給が大切。真水よりもナトリウム、カリウムなどが含まれたイオン飲料が吸収もすばやくおすすめ。

According to this study, about 800 ml of water and ions were lost by bathing. Ion drink containing sodium and potassium is recommended to take as it is absorbed to the body more quickly than water.

※出典：医学と生物学 2010年 第154巻 第8号

Reference: Medicine and Biology, 2010 Vol.154, No.8 376-386, Tadano et al.

札幌市と札幌公衆浴場商業協同組合と大塚製薬は、皆さまの健康維持・増進のため、入浴前後における水分補給の啓発活動に取り組んでいます。

制作：大塚製薬㈱、札幌公衆浴場商業協同組合、札幌市

