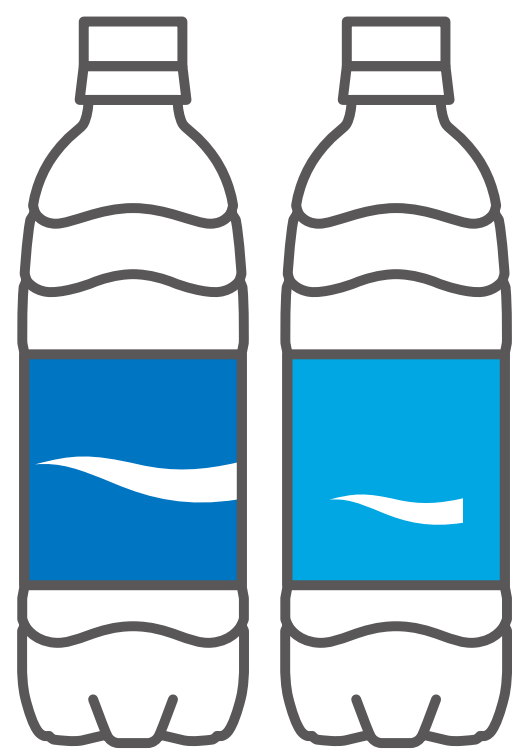


注意!?

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



★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。