

□麦茶のおすすめ

便秘がひどい。足がつる。めまいがする。頭が痛い。疲れやすい。こんな症状・・・
実は水分不足のせいかもしれません。水分不足は、脱水症や熱中症はもちろんのこと、慢性腎臓病の原因ともなります。

脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすこともあります。まさに万病のもとといえます。1日に、1.5L～2Lの水分摂取が必要なのですが、そんなに飲めないという人も多いのではないのでしょうか？

私は毎朝麦茶を作って水筒に入れ携帯し、いつでもどこでも飲めるようにしています。ミネラル豊富で口当たりよく飲みやすいのでお勧めです。

コーヒーやお茶・アルコールは、利尿作用があり水分補給には不適切ですので、あくまで嗜好品として楽しみましょう。

炎天下での活動や、室内でも汗をかいた時、運動の後などでは、塩分も同時に摂取する必要があるので、塩飴や塩タブレットなども合わせて利用してください。

糖尿病など糖分の厳格な制限が必要な方でなければ、スポーツドリンクでもいいでしょう。

この場合、一番お勧めなのはドラッグストア等で売っている経口補水液『OS1』。

これは「飲む点滴」と言われるほど、水分吸収には最適のものです。いざと言う時は是非お試しください。

毎日となるとちょっとお高いので、普段はやっぱり麦茶かな。。