



ご利用中のご様子です!!

皆様がトレーニングや脳トレをされている姿を撮らせていただきました!



～熱中症予防の注意点～



カフェインを多く含むコーヒーや紅茶、緑茶、ウーロン茶などは利尿作用があり、体の水分が体外へ排出されやすくなります。日常的にこれらを好んで飲む方は熱中症のリスクが高まる夏場には摂取量を控えめにすることをおすすめします。

麦茶やルイボスティ、黒豆茶、コーン茶などはノンカフェインで体にやさしい飲み物として知られています。

運動前後や汗をかいた時には水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクがおすすめです。めまいや頭痛、吐き気、倦怠感など、軽度の熱中症の症状が疑われるときは、経口補水液で水分補給をしましょう。

