

風邪のときの水分補給のポイント

ポイント1

少しずつ、たくさん



ポイント2

なるべく常温のものを



ポイント3

糖分やミネラル類の入った
スポーツドリンクを



風邪をひいたとき、水分補給は必須です。その際は、上記のポイントを心がけましょう。

一気に飲むと吐いてしまうことがあります。少しずつ、数回に分けてたくさん飲むようにしましょう。

また、冷たいものは刺激が強すぎるため、常温のものを飲むようにしましょう。

風邪で体力が低下しているときには、エネルギー源になりやすい糖分や、汗で体から失われるミネラル類（ナトリウム、カリウムなど）の入ったスポーツドリンクがおすすめです。