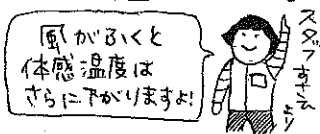
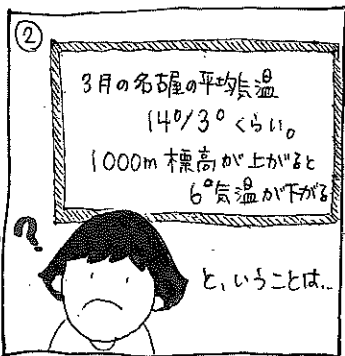


# Journal

石井スポーツ名古屋店 ジャーナル 2021年 3月号

第7号



## こまめな水分補給を心掛けよう!!

気温も高くなり、低山を歩くと最適な季節になってきました。今回は水分補給についてです。日常生活で1.5L程度の水分の摂取が必要。登山中は汗をかかなくても必要になります。一度にたくさん水分を摂取しても体はうまく吸収できないので、こまめに少量ずつ補給することが大切です。意識的にとることが大事です。補給方法として大きく分けると2種類あります。ハイドレーション(水を入れてタンクをサックの中に入れてホースを出して使う方法)とボトルを持つ方法です。

ハイドレーションはサックを下さずにこまめな水分補給が行う事が可能な一方で残量の見えづらい、お手入れが少し面倒。ボトルはその反対。残量の管理がしやすくお手入れが簡単。難点はサックのサイドポケット等に収納しているを取り出しにくいのでこまめな水分補給を怠りかねます。ボトルはリュックをショルダーベルトに付けると取り出しやすくなります。自分に合った水分補給方法でこまめな水分補給を心掛けましょう。

高山も低山も大好き平林より。



← ボトル



ハイドレーション →

