



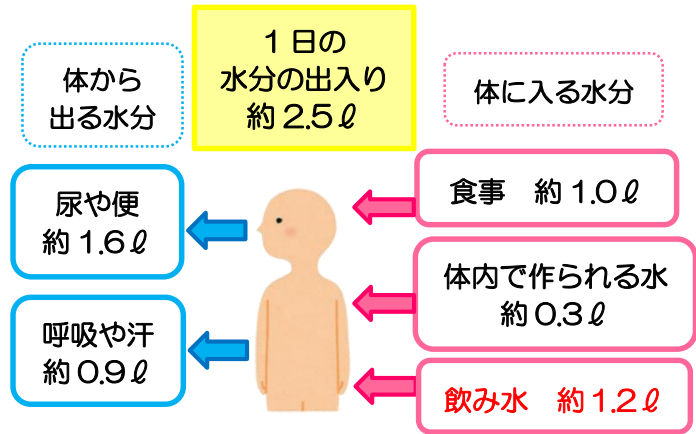
効率的な水分補給を!

「のどが渴いたな」と思ったときにはすでに体内の水分が不足しているという注意信号です。体内の水分不足は様々なトラブルを引き起こす原因になるので、「渴き」を感じる前に水分を補給しましょう。

◆体内の水分とその働き

人間のからだの水分量は、成人で約 60%、子どもで約 70%、高齢者では約 50%を占めています。体内の水分は、老廃物の排泄や体温の調節に役立つほか、血液の一部として栄養素や酸素の運搬など、生命の維持に重要な働きを行っています。

私たちの体は 1 日に 2.5ℓ もの水分が入り出ています(右図参照)。このバランスが崩れ、体から出る水分が増えると脱水や熱中症の原因になります。また、脱水によって血液中の水分量が低下すると、血液の粘度が高まり(ドロドロ血)、血管が詰まるリスクも高まります。



◆摂取する水分について

<水分の量>

飲み物でとる水分量は約 1.2ℓ ですが、夏は気温が高く、汗をかくので、それに見合う水分補給が必要です。汗の量には個人差がありますが、飲み物で **1.5~2.0ℓ 程度** 補給できるとよいでしょう。

<水分補給のタイミング>

一度にたくさん飲むのではなく、1 回にコップ 1 杯程度 (150~250ml) の量を 1 日 6~8 回とりましょう。理想的な水分補給のタイミングは「**のどが渴く前**」です。特に高齢者はのどの渴きを感じにくいので、**起床時、朝食、昼食、夕食、間食 (10 時と 15 時)、お風呂上り、就寝前** などタイミングを決めるのもよいでしょう。



<水分の種類>

基本的には水やお茶など甘味のないものにしましょう。運動をしたときや、暑さでたくさん汗をかいたときは、**水分だけでなく塩分や糖分の補給**も必要です。塩分は体内に水分を保持し、糖分は水分の吸収スピードを上げます。塩分、糖分が適度に含まれるスポーツドリンク、イオン飲料、経口補水液などをとりましょう。



アルコールやカフェインを多く含む飲料(コーヒー、玉露など)は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、水分補給としては適しません。



水分補給の例

<コップ類の容量>

グラス: 約 200ml
湯呑(小): 約 65ml
湯呑(大): 約 120ml
コーヒーカップ:
約 150ml
マグカップ: 約 250ml



1 日で計 1.6ℓ の水分を補給することができます。

※腎臓、心臓などの疾患で治療中の方は、水分摂取について医師に確認してください。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



手軽で簡単! 熱中症予防ドリンク

<材料> 500ml 分
水 450ml
お湯 50ml
はちみつ 大さじ 1
塩 小さじ 1/4
レモン果汁 大さじ 1



調理時間 約 3分

エネルギー 66kcal、塩分 1.5g

<作り方> お湯にはちみつ、塩をとかして、水とレモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。

ポイント

はちみつは、砂糖より甘味があるので、エネルギーを抑えることができます。はちみつの代わりに砂糖を使う場合、大さじ 3 杯で同等の甘味になります。

