



栄養だより vol.162



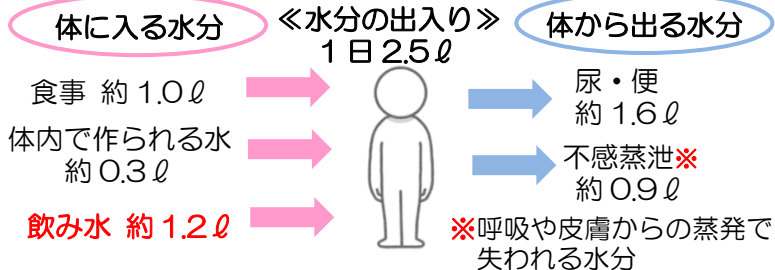
水分補給のタイミング

熱中症予防に水分補給は大切ですが、水分をとる量や飲むタイミングがわからない、という方も多いのではないのでしょうか。今回は、必要な水分量や水分補給のタイミングについてご紹介致します。今度の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。



◆水分補給が必要な理由

私たちの体の約60%は水分(体液)です。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の出入りは2.5リットルにもなります。体の水分を維持するためには、普段の生活でも**1.2リットルの飲み水**が必要です。さらに汗をかく夏場はより多くの水分補給が必要です。



◆水分補給のタイミング

水分補給のタイミングは“のどが渇く前”です。のどの渇きを感じたら“脱水”の始まりです。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

コップ1杯(150~200ml)の水分を以下のタイミングでとると、**1日で1.2~1.4ℓの水分を補給**できます。

①起床時

寝ている間に汗や呼吸で水分が失われ、起床時は身体の水分がカラカラ、血液はドロドロの状態です。まずは、失った水分を補給しましょう。

②朝食時

胃腸を刺激し、消化を助け、便通も促します。

③10時頃

水分補給には、水や麦茶などがおすすめ!

④昼食時

食べ物に含まれる水分では補えない水分量をとることができ、消化を助けます。

⑥就寝前

寝ている間に失われる水分を補給しましょう。夜間のトイレが心配な方は就寝30分~1時間前に水分補給し、就寝直前にトイレにいきましょう。

⑦入浴前後

入浴で発汗します。入浴前後で水分補給をしましょう。

⑥夕食時

晩酌をする場合 アルコールには利尿作用があり、通常より尿量が増えます。お酒を飲めば飲むほど、どんどん身体の水分が奪われ、カラカラの状態になります。お酒を飲む際は、水分も一緒にとりましょう!

⑤15時頃

糖分を含む飲み物は、ほどほどにしましょう!

◆水分補給に適した飲み物

《普段の生活に》

おすすめ!



水、麦茶、ほうじ茶など

飲み過ぎに注意



コーヒー、紅茶、緑茶 (カフェインが多く、利尿作用があるため)



ジュースなどの清涼飲料水 (糖分が多く含まれるため)

《スポーツの時、屋外での仕事が多い方、熱中症対策などに》

おすすめ!

経口補水液(アクアソリタ)

アクアソリタは、経口補水液特有の塩辛さがなく、糖分もおさえているため、低カロリーで、おすすめです!

アクアソリタは、ひかり薬局・プラザ薬局各店でお取り扱いしております。

※腎臓、心臓などの疾患で治療中の方は、水分摂取に関し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

