



水分補給について

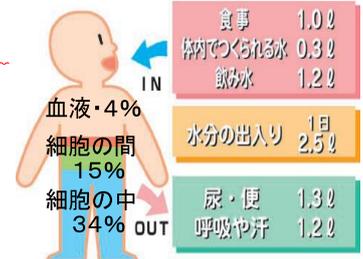
夏の暑い時期、お食事と同様に大切になってくるのが**水分補給**です。そこで今回は、日常での上手な水分補給の仕方について、ご紹介します♪

水分補給の量

健康な成人では、比較的安静な状態下で1日に2.5ℓの水分が入りし、水分摂取量と排泄量は、ほぼ一定に保たれています。

水分の摂取は、食事から1ℓと代謝水(体内で作られる水)から0.3ℓですので、2.5ℓに足りない分の**1.2ℓは飲み水として補給が必要**となります。

発汗量が通常より多くなる夏場には、それに見合う水分の補給が必要となります。個人差もありますが発汗での水分を考慮して**1.5~2ℓ程度、飲み水として補給**できると良いでしょう。



- ※激しい運動や長時間の運動などで多量の発汗がある場合には、それに応じた摂取量が必要となります。
- ※腎臓疾患や心臓疾患の方では、水分を控える場合もありますので、主治医と相談して摂取しましょう。

飲み物の種類



普段の水分補給としては、**ミネラルウォーターやお茶類**などで良いのですが、軽い運動時や夏場の屋外では発汗と共にナトリウムの失われる量も多いため、水分と同時に塩分が補給できる**スポーツドリンク**が良いでしょう。組成としては0.1~0.2%の塩分濃度にする、効率よく体内に吸収されます。**一般のスポーツドリンクでは濃度が濃すぎますので、2~3倍に薄めて飲む**ようにするとすばやく吸収できるのでオススメです。

ただし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれます(缶入りスポーツドリンク1本中に**砂糖35g**程度含まれているのです)。1日の水分補給の多くをスポーツドリンクから摂ってしまうと、糖分の摂り過ぎになってしまいます。**軽い運動時や夏場の屋外など特に発汗量の多い時間帯のみとし、それ以外はミネラルウォーターやお茶類で補給する**と良いでしょう。アルコールやカフェインを多く含んだコーヒーには利尿作用があるため、多く摂るとかえって身体が水分不足になることもあります。これらの飲み物は水分補給とは別と考えましょう。



飲み方について

のどが渇いた時にはすでに身体は脱水状態になっていますので、その前に水分を補給する必要があります。特に水分不足になりやすい**就寝前・起床時・運動前後・入浴前後・飲酒後**などには、しっかり補給しておきましょう。一度に多量の水分を摂取しても腸で吸収しきれずに胃内にとどまり、結果として食欲低下や胃の動きを低下させることもあります。日中は**コップ1杯程度の量を数回、こまめに補給する**方法が、最も効率の良い水分補給といえます。

参考資料：環境省「熱中症保健指導マニュアル2008」

季節の食材

7月から8月が旬の **にがうり(ゴーヤ)** をご紹介します♪

- ★ メラニン色素の生成を阻害する**ビタミンC**。
 - ★ 胃腸を刺激し食欲を増進させる、**モモルデシン**(ゴーヤ特有の苦味成分)。
- これらの栄養素が豊富に含まれています！

選び方のポイント! → 【緑色が均一のもの】【イボが硬いもの】【重みのあるもの】

下ごしらえ → 苦味が強いわたは、しっかり除きましょう。塩もみすると苦味が和らぎます。



★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。