



## 夏の水分補給

だんだんと暑さが厳しい季節になってきました。体に疲れを溜めないために、食事と休養をしっかりとるようにしましょう。  
特に水分補給は熱中症を予防するためにも重要です。今回は効果的な水分補給の方法についてご紹介いたします。



### ◆上手に水分補給しましょう

#### ●水分はどのぐらいとればいいのか？

人間の体からは、毎日尿や汗として約 2.5ℓの水分が失われています。

失われた水分は食事や飲みものを通して補給する必要があります。

一般的な成人では食事などから約 1.3ℓ、の水が補給されますので、残りの 1.2ℓは飲みもので補給する必要があります。

特に夏は気温が高く、よく汗をかくのでそれに見合う分の水分補給が必要となります。汗の量は個人差もありますが、飲みものでは 1.5～2ℓ程度補給できるとよいでしょう。

**※腎疾患や心疾患の方は、水分を控える場合もありますので主治医と相談しましょう。**

#### ●水分をとるタイミングは？

水分が不足しやすい起床時、就寝時、入浴や運動の前後、飲酒時などではできるだけ水分をとるようにしましょう。特に睡眠中はコップ 1～2 杯分の汗をかくため、起床時にしっかりと水分をとりましょう。



#### ●水分はどのようにとると効果的？

水分をとるときポイントはコップ 1 杯程度の水を、ゆっくり嚙むように飲むことです。

一度にたくさんの水分をとると、腸で十分に吸収されなかったり、胃に負担がかかることがあります。



#### ●飲み物の種類は？

基本的には水やお茶がおすすめです。

スポーツや暑さでたくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料のように糖分や電解質(ミネラル)が入ったものがよいでしょう。スポーツ飲料は水よりも体液に近いので体に早く吸収されます。

ただし飲み過ぎは禁物です。糖質が入っている分エネルギーが高いため、水代わりに飲むことは避けましょう。

コーヒーやアルコールには利尿作用があります。たくさん飲んでしまうと、飲んだ以上に尿として排泄されてしまいますので、とり過ぎないようにしましょう。



### 💧 こんな方は水分不足に要注意

#### よく汗をかく方

運動や長時間のお風呂で汗をかいた後の体は、水分が不足しています。水分不足が続くと『ドロドロ血』になりやすくなりますので注意しましょう。

#### 便秘の方

水分が不足すると、便が硬くなり排泄しにくくなります。就寝前と起床時にコップ 1 杯程度の水をとり、腸が刺激され排泄しやすくなります。

#### 尿酸が高めの方

尿酸が高めの方は、尿量が少なくなると、体に尿酸が溜まりやすくなります。しっかりと水分補給して尿を十分に排出するようにしましょう。

#### 高齢の方

高齢の方は、身体の水分量が少なめになっていたり、のどの渇きを感じにくくなっているため脱水になりやすいです。水分補給を忘れずに。



## 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



### ★冷え冷えゼリーソーダ

材料(1杯分)

- ゼリー …1個
- サイダー…150ml

凍らせたゼリーを氷代わりにソーダに加えましょう。フルーツ酢を加えるとよりすっきりした味わいに♪

