

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus

2016.5



毎日の「水分補給」

～体のうるおいは元気の秘訣～



毎日の「水分補給」

～ 体のうるおいは元気の秘訣～

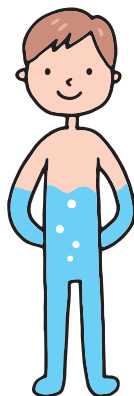
体の水分量は、
加齢とともに
少なくなります。



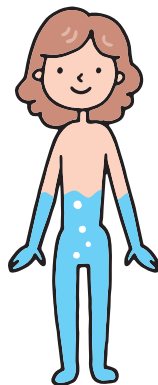
新生児
80%



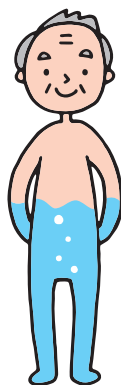
乳児
70%



成人男性
60%



成人女性
55%



高齢者
50～55%

私たちの体は、体重の約60%が水分です。体の水分量が不足すると、様々な体の不調や、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの健康障害の原因にもなります。日頃からこまめな水分補給を心がけましょう。

体内の水の働き

- 栄養素や酸素を体中に運ぶ
- 老廃物を尿に溶かして排泄する
- 体温を調節する
- 体液を構成し細胞の働きを助ける

水分補給と関連するもの

- 脳梗塞、心筋梗塞の予防
- 尿路結石の予防
- 膀胱炎の予防
- 便秘の予防

など

体と水分の関係

体内の水分は、健康維持のために欠かせない重要な働きをしています。不足しないようにとりたいものです。

1日に必要な水分量は成人男性で約2500ml。これと同じ量が尿や汗として排泄され、体内の水分量は一定に調節されています。食事からは約1000ml、飲み物からは約1200mlの摂取が必要です。（汗を多くかくなど失う水分が増え、必要な水分量も増えます。）

1日に必要な水分量は
2500ml



腎臓病・心臓病などで水分を制限されている方は、医師の指示に従ってください。



体の水分が不足すると“脱水”に

体から出ていく水分量より補給する水分量が少なくなると、脱水状態になります。のどの渇きを感じる時は、すでに脱水が始まっているサインです。のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。

今日から実践! 水分補給のポイント

食事からの水分補給、飲み物からの水分補給、両方のポイントを見てみましょう。

食事からの水分補給

1日3食とる

食事量が不足すると、食事からの水分摂取も少なくなってしまう。1日3食とることは、栄養補給とともに水分補給にもなります。



野菜を積極的にとる

野菜は約90%が水分です。体の調子を整えるビタミンやミネラルも豊富に含んでいます。積極的にとるとよいでしょう。



メニューに汁物を取り入れる

スープやみそ汁などの汁物は、水分供給源になりますので、1日1回食事に取り入れるなどするとよいでしょう。汁物以外にも、おかゆや雑炊なども水分を多く含みます。



食事に含まれる水分量(例) 3食で1050mlの水分がとれます。

朝

- ごはん(90ml)
- みそ汁(150ml)
- 焼き鮭(40ml)
- 大根おろし(50ml)
- ほうれん草おひたし(60ml)

1食の合計...390ml

昼

- サンドイッチ(70ml)
- 野菜サラダ(110ml)
- ヨーグルト(100ml)

1食の合計...280ml

夜

- ごはん(90ml)
- 刺身(80ml)
- 野菜炒め(110ml)
- りんご1/2個(100ml)

1食の合計...380ml

飲み物からの水分補給

1日の水分補給の例

コップ軽く1杯(120ml)を10回飲んだ場合、1200mlの水分がとれます。



ジュースなど糖分を含む飲み物は、エネルギー過剰や血糖値上昇にもつながりますので、飲み過ぎには注意しましょう。



のどが
渴くまえに、
こまめに飲む

お酒で水分補給はNG



アルコールは尿の量を増やし、体の水分を排泄してしまうため水分補給には適しません。