

療食科だより

脱水症状を避ける水分補給



体と水分の関係・・・

ヒトの体の約50～80%は水分でできています。その働きは体温の調節、栄養素や老廃物の運搬など多岐にわたっています。そのため水分が不足するとさまざまな不調につながります。

1日に水分はどのくらい必要？

成人は一般的な生活で、1日約2.5ℓの水分が汗や呼吸、便、尿などとして体から出ていきます。食事からとったり、体内で作られる水分が約1.3ℓありますが、足りない分の1.2ℓの水分は、体外から補給する必要があります。

夏の体と塩分

汗の量が増える夏場は、水分とともに塩分が必要ですが、ヒトが生きていくのに必要な塩分は1～2g。対して、日本人の平均摂取量は1日10g以上。外での運動や労働で大量の汗をかかない限り、食事をきちんととっていれば塩分は十分。高血圧のリスクや心臓の負担が増えるため、塩分のとり過ぎにも注意が必要です。

種 類	状 況	日常生活	運動・ 外での作業	体力が低下 している時
水 水分補給の基本は水				
お茶 糖分、塩分を気にせず良いが、利尿作用があるので注意				
スポーツドリンク 吸収効率は良いが、糖分、塩分のとり過ぎに注意				
経口補水液 成分が体液に最も近く、効率的に水分と塩分が補給できる				
ジュース ビタミンなどとれるが、糖分が多く継続的な水分補給には不向き				

水分はまとめてではなく、コップ1杯程度の量をこまめにとるのが理想的です。冷たい飲物は、体の冷えや胃腸にも負担がかかります。飲み過ぎに注意も必要です。