



いよいよ夏本番！ 水分補給のススメ



暑い時期に体調を保つためには水分補給が大切です。

水分摂取量の不足は中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞のリスク要因のひとつといわれています。

体調を上手にコントロールするためにも、いつ、何を飲めばいいか、猛暑に負けない水分補給のしかたを知りましょう。

■(一財)労働衛生協会 健康管理部 管理栄養士 川崎 玲子

身体の部位の水分量の割合

- ・脳 76%
- ・網膜 92%
- ・血液 83%
- ・骨 22%

1日の水の出入りは
2.5ℓ

食事
1.0ℓ

体内で作られる水
0.3ℓ

飲み水
1.2ℓ



身体の約**60%**は水分

呼吸・汗
0.9ℓ

尿・便
1.6ℓ

身体の水分は毎日2.5ℓほど排泄され、その分を食事などから補っています。
夏は汗をかくので、いつも以上に水分が失われています。

■生活に合わせた飲料選び

	ポイント
水	カロリーがないのでおすすめ。水分補給には良いが、運動時には塩分も少なからず大切。
お茶	カフェインは利尿作用があるため飲みすぎは注意。麦茶ならノンカフェイン。
アルコール	利尿作用が高く、水分補給にならない。脱水を防ぐために、アルコールを飲む際は一緒に他の飲料を補給。
スポーツ飲料	塩分は補給できるので運動向き。ただ、飲みすぎるとカロリー過多。
トクホ飲料※	推奨量を守れば、水分補給にも良い。ただ、お茶系トクホは利尿作用があるので注意。
ジュース	ジュース、炭酸飲料などはカロリー過多。あくまで嗜好品として楽しむ。

※特定保健用食品に指定されている飲料

■水分摂取のタイミング

水を飲むタイミングも大切です。基本的には、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切ですが、40~50代の人には特に水を飲んでほしい時があります。それは起床後と就寝前、屋外での活動時です。

起床後と就寝前

就寝時に水分が失われてしまうために、血液の濃度や粘度が高くなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

屋外での活動時

外出時は汗をかきやすく、また加齢とともに脱水症状を感じにくくなります。熱中症予防のためにも水分をとりましょう。



いつもよりあと2杯、普段から水を多く飲む習慣をつけましょう。

