



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

夏の暑さに負けない！水分補給

8月になり、暑い日が続いていますね。皆さん元気に過ごせていますか？

今月のテーマは「水分補給」です。正しい補給法を知り、夏の暑さを乗り切りましょう！

水と体の関係

➤ **成人のからだの約60%は水分でできている！** ※1

・小児では70~80%と水分の割合が多く、高齢者では約50%程度まで減少します。

➤ **子ども・高齢者は特に注意が必要** ⚠ ※2

・子どもや高齢者は、体内の体温調節機能が低く、暑さや喉の渇きに気づきにくい場合、あるいは、気づいても行動に移せない場合があります。



～1日の水分の収支～ ※3

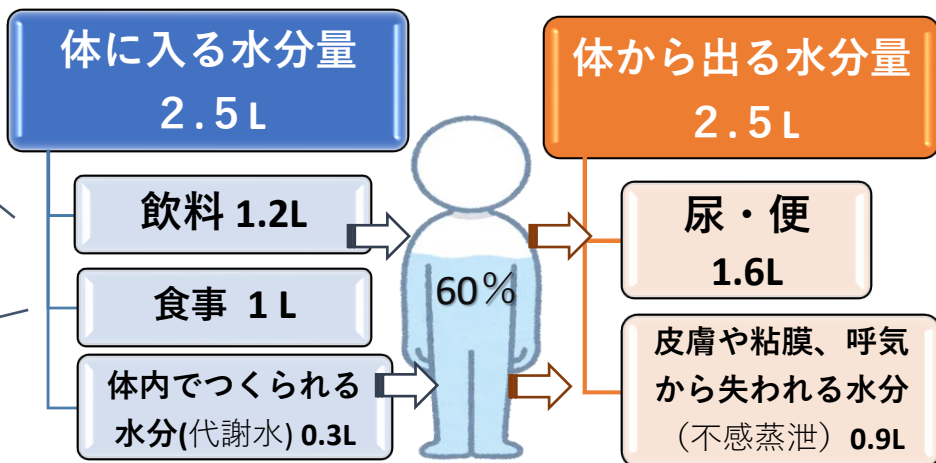
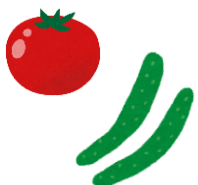
➤ **飲み物からとりたい水分は1日約1.2L**

・コップ1杯200mlとすると1日に6杯
・汗をかくと、必要量はさらに増加します！



➤ **1日の食事からとれる水分は約1L**

・暑さで食欲のない時は、トマト、きゅうり、スイカなど、水分を多く含む食品を取り入れるのがポイントです☆



水分補給には水？スポーツドリンク？ ※4・5

水分補給にふさわしい飲み物は場面によって異なります！

- 日常生活 → 水・麦茶
- 汗をかくとき → スポーツドリンク
- 低・中等度の脱水 → 経口補水液

スポーツドリンクには、500mlボトル1本に30g以上の糖分を含むものがあります。糖分の摂りすぎを防ぐため、1日500ml程度に抑えましょう。 ※4



水分補給 Q & A

Q：夏は熱中症予防として毎日塩分を補給する必要がある？

A：食事を十分にとれていれば、意識的に補給する必要はありません。ただし、高温環境下での作業や運動などで発汗が多い場合には、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが勧められます。 ※5

Q：ビールは水分補給になる？

A：アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があるため、日常的な水分補給には水や麦茶がおすすめです。 ※3

★水分補給のポイント ※3

- ・ のどが渇く前に飲む
- ・ 起床時、入浴前、就寝前にコップ1杯
- ・ 1度にたくさん飲むよりも、こまめに飲む



メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

Twitter: sakuramati_nao



※1 運動・からだ図解 栄養学の基本 (渡邊昌, 株式会社マイナビ出版, 2016)

※2 厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html)

※3 厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>)

※4 農林水産省「Q&A スポーツドリンクと経口補水液の違いについて」

(<https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/2007/02.html>)

※5 日本高血圧学会「夏の日常生活における水分と塩分の摂取について」