



成人の場合、通常1日2〜2.5ℓの水分を失っており、夏場は更に多くなります。

一方、食事から摂る水分は1ℓ程度と言われており、体で作られる水は0.3ℓ、飲料水として必要な水分は1.2ℓ、汗をかけた場合は1.8ℓ程度の水分を摂るように意識しましょう。

「のどの渇き」を感じる前に、こまめに水分を摂りましょう！

のどの渇きを感じはじめた時は既に脱水が始まっています。渇きを感じてから水を飲むのではなく、水分が不足しやすい就寝前や農作業、運動の前後や途中、入浴の後などに水分をこまめに摂ることが重要です。

特に夏場の炎天下での作業やビニールハウス内などの作業の時は減った体重と同量の水を飲むのが良いとされています。こまめに水分をとり熱中症を防ぎましょう。

脱水を起こした時は

脱水時に水だけを飲むと、体液のナトリウム濃度が低下し、のどの渇きが止まります。この時、体

は体液の塩分濃度を戻そうとして尿で水分を排泄しようとしています。結果として水分補給がされない状態になります。

そのため、脱水を起こした時は水だけでなく塩分と糖分が必要です。経口補水液が理想的ですが、ない場合はスポーツドリンクで補給するようにしましょう。

糖分の摂りかたに注意

水分補給に、炭酸飲料、果汁などのジュースやスポーツドリンク、ほんのり果物の味がする水など飲んでいませんか。飲み物の裏にある栄養表示欄の「炭水化物」「糖質」は糖分になります。食事や菓子類などと合わせて成人で砂糖20g以下と言われています。子どもの場合体重(kg)の半分(1日の砂糖量(g)になります。(体重12kgの幼児の場合砂糖1日6g)

コップ1杯(200cc)の炭酸飲料では糖分25g、果汁100%ジュースでも糖分20g、スポーツドリンクで糖分10gになります。

血糖値が上昇することで食欲がなくなったり、糖の代謝でビタミ

ンB1欠乏になりやすくなります。また、年齢問わず肥満や高脂血症、糖尿病などになる危険性が高くなります。

普段の水分補給は水や麦茶がおすすめ

水分補給におすすめの飲み物としては水やお茶です。カフェインが多く含まれる緑茶やコーヒー、紅茶などは利尿作用があるため水分補給には適しません。また、アルコール飲料も利尿作用があるため水分補給になりません。ビールのおいしい季節ですが、ビールを飲んだ後の脱水にも気を付けましょう。

体の6割が水分

成人の体の6割が水分です。体の中で水分は様々な役割をしていて、体温調節をしたり、筋肉を動かす働きをするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。

1日に2.5ℓの水分が必要

100gあたりの糖量(g)

乳酸菌飲料	16.4
炭酸飲料	12.8
果汁ジュース	11.8
ミルク紅茶	7.8
野菜ジュース	7.4
スポーツドリンク	5.1
水	0
麦茶	0.3

※100gあたりなので500g飲むと5倍になります。