

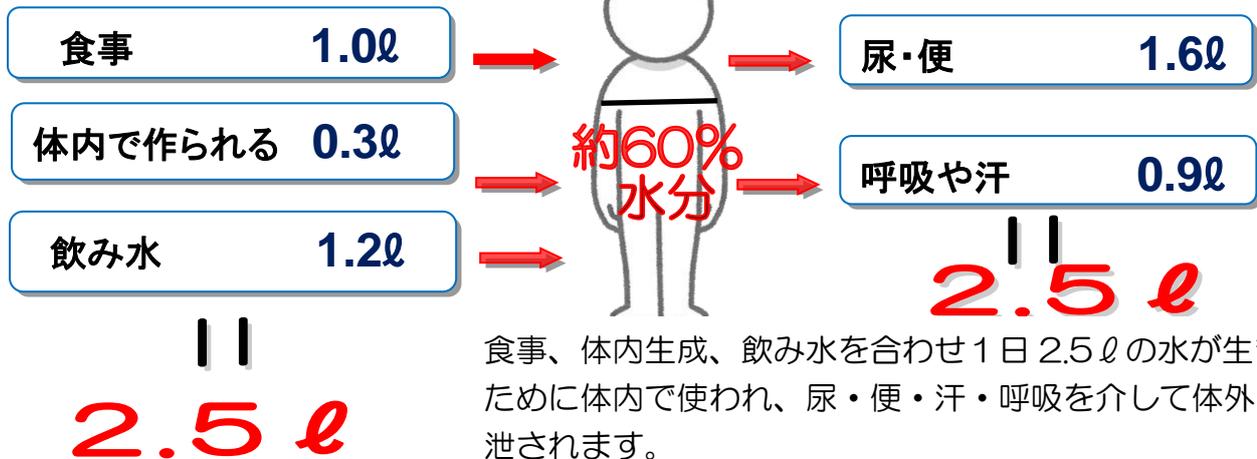
水分の摂り方について

皆さん、水は飲まれていますか？ 健康と深く関わる水。
からだと水の関係と、適正な水分の摂取量を知り、水の飲み方を見直してみましょう。

からだと水の関係

人間のからだの約60%は水分です。
例えば、体重60kgの成人男性の場合、
約36kgが水分となります。

1日の水分量



食事、体内生成、飲み水を合わせ1日2.5ℓの水が生きるために体内で使われ、尿・便・汗・呼吸を介して体外に排泄されます。

1日に1.2~1.5ℓ程度の水分補給が必要です

※ 次に該当する方は上記にあてはまりませんので、十分ご注意願います

- ・医療機関で水分制限の指示がある方（腎臓病、心臓病、透析を受けている方等）
- ・乳幼児～学童期のお子さま

水分摂取時の注意

～何を飲めば良いの？～

- ・基本は水やお茶などにしましょう。朝起きがけや空腹時にこまめに飲みましょう

～清涼飲料水やスポーツドリンクは？～

- ・多量の砂糖が含まれていますので、常飲はせず、ほどほどに。
- ・糖尿病や肥満の方は、多量の砂糖が血糖を急上昇させますので注意しましょう

～コーヒー等カフェインを含むもの、アルコール飲料は？～

- ・尿量を増やす作用がありますので、水分補給の目的には適しません。ほどほどにしましょう
- ・暑い時期やスポーツ後の多飲は、脱水症状を引き起こす要因の一つとなる恐れがあります

水分補給は、「こまめに、喉が渇く前に飲みましょう」