

# 上手に水分補給できていますか？



## ●身体と水の関係

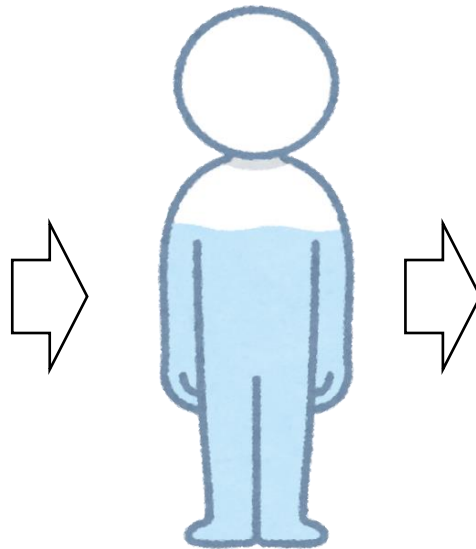
1日の水分摂取量

食事 1.0L

体内で作られる水 0.3L

飲み水 1.2L

合計 2.5L



1日の水分排出量

尿・便 1.6L

呼吸や汗 0.9L

合計 2.5L

人間の身体は、約60%が水分でできています。

参照：厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進委員会

## ●こまめに水分補給をしましょう



<1日1.2L飲水する場合>

- ①起床時
- ②朝食
- ③食間
- ④昼食
- ⑤食間
- ⑥夕食
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝前

各150mlの水分をとることで、1日1.2Lをとることができます。

※疾患により、水分量を制限している方を除きます。

## ●高齢の方は、脱水症状になりやすい！

理由 ①活動量の低下によって、水分を蓄える働きのある筋肉が減る。

②のどの渇きを感じにくくなるため、水分を摂る量が減る。

③腎臓機能(尿の濃縮力)の低下で、トイレに行く回数が増える。

参考：「ヘルシーネットワーク」資料

のどの渇きは、「脱水」の証拠です。入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足がちになります。「入浴前後」や「起床時」は、水分をとる習慣をつけられるとよいです。

海老名メディカルプラザ 栄養科