



# おいしいえいよう

夏場の水分補給はとても重要です。体内の水分が1~2%でも減少してしまうと、脱水症状になり、放っておくと熱中症を引き起こします。脱水症状を起こさないためにも、どのような飲み物をどのくらい摂ればいいのかを知る必要があります。

## 一日の水分補給の目安 → 水分として 1.5 リットル

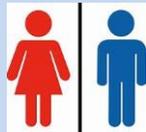
人の体のおよそ6割~7割は水分できています。そのため、常に水分を必要としており、こまめな水分補給は欠かせません。

1.5 リットルという量は、水として摂取する水分だけではなく、食べ物から摂取する水分量や代謝水（食べ物を消化し、エネルギーに変える過程で生じる）も考えてこの目安は算出されています。

1日に体外に排出される水分は、汗や尿、便に加えて、排出されていると感じない不感蒸泄といった形で出ていきます。



汗・不感蒸泄 0.8L



尿 1~1.5L

便 0.2L



水分 1.5L



代謝水 0.2L



食べ物 0.6L

人によっても異なりますが、だいたい1日で排出される尿は1~1.5リットル、便で0.2リットル、汗や不感蒸泄で0.8リットルとされています。

これを合わせると、1日に排出される水分量は2~2.5リットルという計算になります。1.5リットルの水分と食べ物からの0.6リットル、代謝水の0.2リットルで体内の水分が保たれるというわけです。

## 間違った水分補給してませんか？

見直してみよう



- のどが渇いてから飲む
 

喉が渇いてから飲んで、吸収するまでの間は、体の水分が足りない状態が続いてしまいます。そのため、喉の渇きの自覚をする前に飲みましょう。
- 一気にたくさん飲む
 

一度に人が飲んで効率的に吸収できる量は200ミリリットル程度です。それ以上を飲むと、排出されたり、体内に溜まってむくみの原因となったりします。また、急激に水分量が増え、そのほかの成分が薄くなり、水毒症になることもあります。コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。
- ビールなどアルコールで済ませる
 

アルコールには利尿作用があります。補給したいのに排出しては意味がありません。利尿作用のない、水・麦茶などを飲みましょう。

## 水分補給におすすめ

### 麦茶



大麦には体の体温を下げる働きもあるので、熱中症予防などと共に水分補給するのにすごくおすすめの飲み物と言えます。

### そば茶



そば茶の原料の蕎麦はカフェインが含まれていません。水分補給だけでなく血液をサラサラにする効果もあります。

### ハーブティー



カフェインが含まれていない。主な効能は、むくみ解消や血圧抑制などです。リラックス効果もあるので、夜にハーブティーで水分補給をしてから寝るのもおすすめです。

### スポーツドリンク



汗をたくさんかいた後はミネラル分の補給にもなります。しかし、糖分も多いので、常用は避けましょう。

## おすすめできない

緑茶、紅茶、ウーロン茶、ほうじ茶、抹茶などのお茶、コーヒー。

これらは「カフェイン」が含まれています。カフェインには利尿作用があります。水分補給をしても尿として排出されてしまいます。

### ジュース

糖分が多く、高血糖状態になるため糖を排出しようと多尿になり、逆にのどの渇きを感じさらに飲む悪循環になります。

### お酒

アルコールにも利尿作用があります。

嗜好飲料と水分補給は別として考えましょう。

