

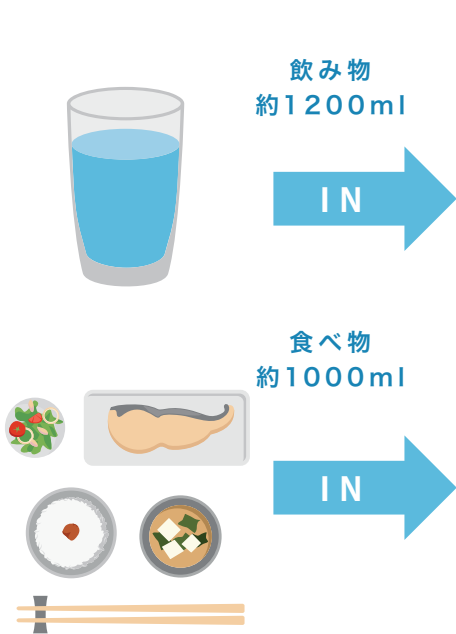
# 適切な水分補給を 心がけましょう！

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

## 1日に必要な水分の量

私たちの身体は毎日大量の水分を失っています。そのため、水分を摂取し補う必要があります。  
水分の必要量は、個人の代謝、環境条件、活動レベルにより大きく変動します。

### 体内に入る水分



### 体内から失われる水分



1日に出入りする水分の量は

約**2500ml**※

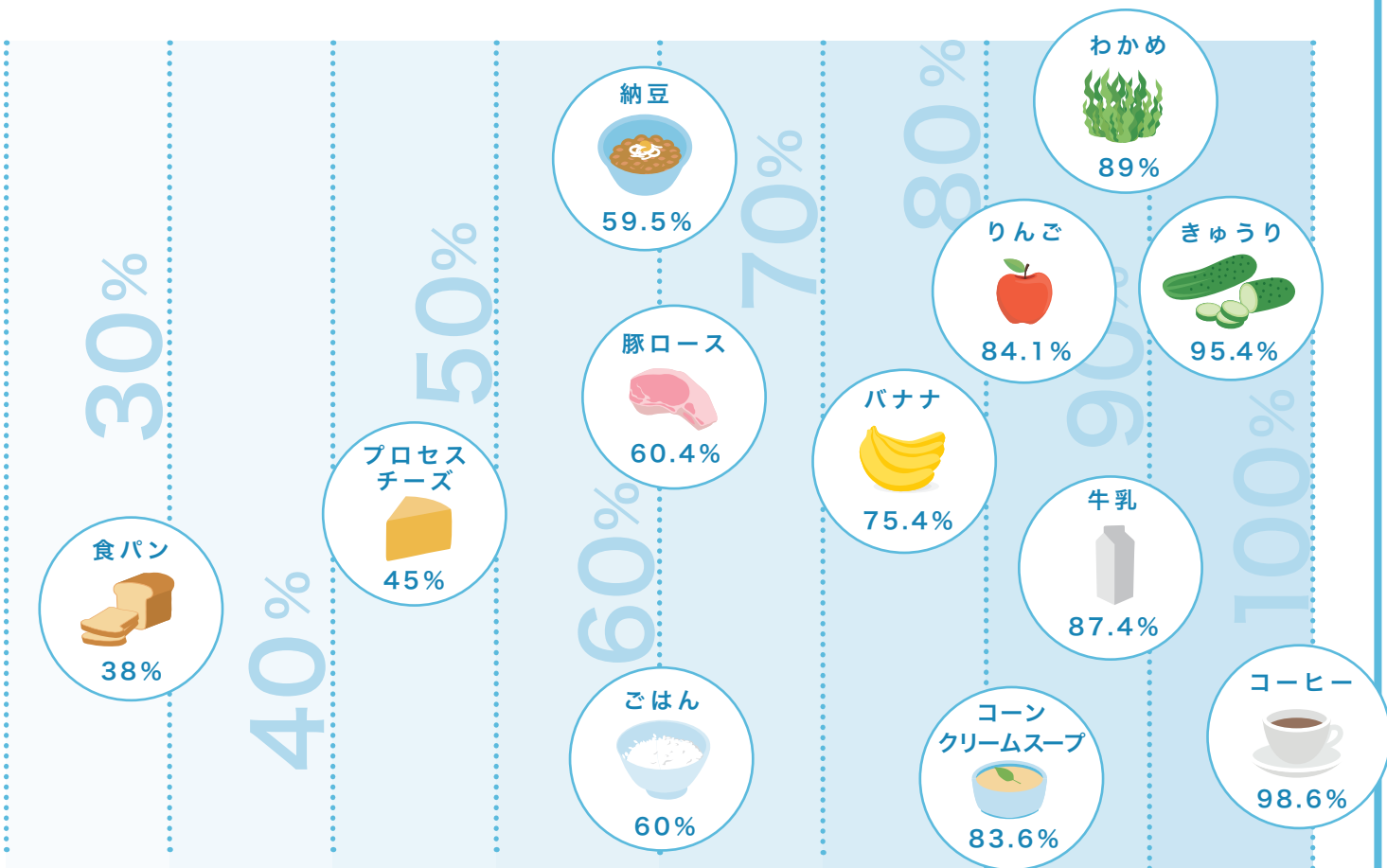
※活動量が少ない、成人男性の場合

出典：「水分補給の基礎知識。水分補給の専門家である Ann Grandjean 先生へのインタビュー」[http://www.cocacola.co.jp/beverage-institute/hydration/hydration-tool\\_03](http://www.cocacola.co.jp/beverage-institute/hydration/hydration-tool_03)  
Sawka MN, et al. Nutr Rev. 2005; 63(6 Pt 2): S30-39.

「熱中症環境保健マニュアル 2014」(環境省) (<http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/full.pdf>) をもとに作成

## 食品・飲料の水分量

飲料だけでなく、食品にも水分が含まれているため、食品からも水分摂取が可能です。



出典：「日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)」(文部科学省) ([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/1365419.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365419.htm)) をもとに作成



# 適切な水分補給を 心がけましょう！

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

## 効果的な水分補給

3つのポイントを意識して、より効果的に水分補給を行いましょう。

### ① 水分補給のタイミング

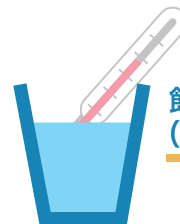
こまめに水分補給をする



のどが渇く前に  
水分補給をする

子どもの場合「好きな  
時間に」、高齢者の場合  
「時間を決めて」、水分  
補給を行う

### ② 飲料の温度



飲みやすい温度  
(お好みの温度)

十分な量の水分を摂取できるよう  
飲みやすい温度(お好みの温度)でOK

### ③ 飲料の種類

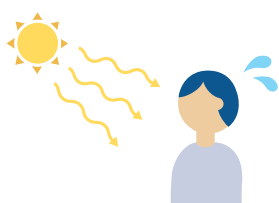


アルコール以外の飲料なら OK

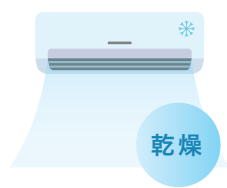
出典：「脱水症（熱中症）－正しいメカニズムの理解と適切な水分補給」[http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations\\_05](http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_05)

## 季節に合わせた水分補給

### ☀️ 夏の脱水リスク



・夏の暑さや炎天下での  
スポーツによる発汗で  
起こる熱中症



・冷房による  
室内の乾燥

### 夏の水分補給のポイント



30分～1時間おきに  
コップ1杯ずつくらい  
に分けて頻繁に飲む

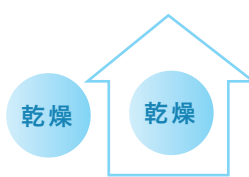


大量に汗をかいたとき  
は水分＋ミネラルを  
摂取することができる  
スポーツドリンクが  
おすすめ



食事も重要な水分  
補給源、夏場こそ  
3食ぎっすり食べる

### ❄️ 冬の脱水リスク



乾燥

乾燥

・外気の乾燥＋暖房に  
よる室内の乾燥から  
自然と失われる水分  
量が多い



・水分を失っている  
実感が少ない  
・汗をかいている  
実感がない  
・のどの渇きを感じ  
にくい



・体の冷えを恐れて  
十分な飲料摂取が  
出ていない

### 冬の水分補給のポイント



喉の渇きを感じる  
前にこまめに水分  
補給をする



温かいお茶など、  
体を温めつつ水分  
を補える飲料が  
おすすめ

出典：「Using Water to Prevent Heat Stroke ～熱中症を防ぐ水分との付き合い方～」<http://www.cocacola.co.jp/stories/heatstroke01>  
「Using Water to Prevent Heat Stroke ～熱中症を防ぐ水分との付き合い方～02」[http://www.cocacola.co.jp/stories/heatstroke01\\_2](http://www.cocacola.co.jp/stories/heatstroke01_2)  
「冬の脱水－冬ならではのリスクと予防・改善策」[http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations\\_06](http://www.cocacola.co.jp/article/special-considerations_06)

