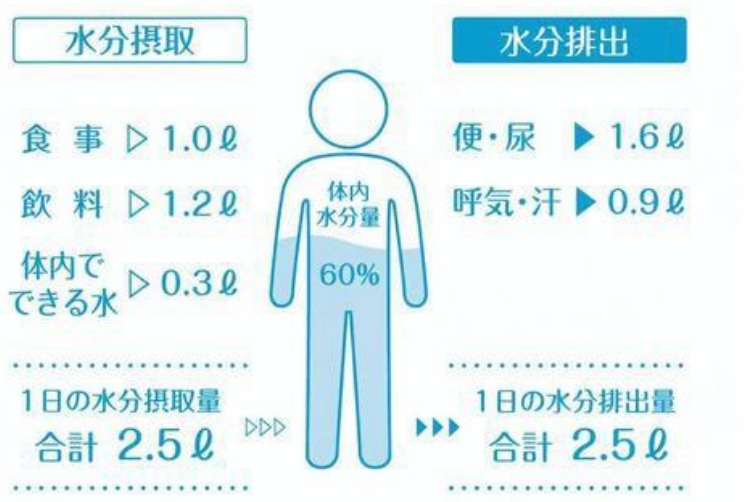
水分補給について

体にはどのくらいの水分がある？

体重に対して、乳児は約 70%、成人男性は約 60%、高齢者は約 50～55%の水分が蓄えられています。体に必要な水分は体液（血液、リンパ液、唾液、消化液、尿など）として蓄えており、身体の状態を維持する大切な役割があります。水分量を保つためには、１日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル（2018）

排泄（尿・便）、呼気、汗などから１日におよそ 2.5ℓの水分が失われます。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を取り入れなければなりません。

食べ物に含まれている水分を除き、飲み物から１日 1.2ℓ程度の水分をとることが推奨されています。

水分補給のポイント

・こまめに水分補給をしましょう

分けて飲むことで吸収がよくなり、体内に水分が維持された状態が続きます。

水を飲むタイミングを習慣づけると、続けやすいでしょう。（毎食前後、起床後、入浴前後、就寝前など）

・水かお茶で水分補給をしましょう

缶コーヒーや清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、飲み続けるとエネルギーや糖質が過剰になり、肥満や生活習慣病につながる恐れがあります。

お茶はノンカフェインの麦茶などがよいでしょう。

・適度な塩分補給も大切です

大量に汗をかくと水分のほかに塩分も失われてしまいます。水分・塩分のバランスが保たれていることで体調維持ができます。

塩分を含んだ飴などで適度に補給しましょう。

