



水分摂取について



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

暑い日が続き、夏本番ですね。暑いと、のどが渇き、冷たい飲み物を飲むことが多いと思いますが、ジュースなどの甘い飲み物を飲み過ぎてはいませんか？
今回は、上手な水分摂取についてお届けします。毎日の水分摂取の参考にしてみてください。



水分摂取はなぜ大事？

水は、私たちの体の大部分を占めていて、胎児で体重の約90%、新生児で約75%、子どもで約70%、成人で約60~65%が水で満たされています。

この水には、栄養素や代謝物を運ぶ、体温を調節するなどの働きがあり、生命の機能が保たれています。そのため、体内の水分が不足すると、例えば熱中症など、さまざまなトラブルを引き起こす原因となります。



<体内での水のはたらき>

○酸素や栄養素を運ぶ

血液は、体の中を循環して、酸素や栄養素を運んだり、老廃物を集めます。血液の成分はほとんどが水分です。

○体温を調節する

水には、蒸発するときに熱を奪う性質があります。暑いときには、皮膚から汗が蒸発する際にこの性質が働き、熱を奪って、体温が上がるのを防いでいます。また、寒いときには、体内の水分を熱として蓄え、体温が下がるのを防ぎます。

○老廃物を運び出し、体外に排泄する

血液中の不要物は、多量の水とともに腎臓でろ過され、残った不要物と水分を尿として膀胱へ送ります。また、腎臓は、水分の補給が少なければ尿を濃縮して水の排出を減らし、多ければ尿量を増やして余分な水分を排出することで、体内の水分量を調節する役割もしています。

体内の水分が不足すると・・・

体内の水分が不足する(脱水を起こす)と、汗が出なくなって、体温が調節できず、体温が上がってしまいます。それだけでなく、汗や尿が出なくなってしまうために、体の中に老廃物が溜まり、全身の機能に障害が起こって、死に至る危険があります。

具体的には、次のような症状があります。

失われる水分量	症状
体重の1%	のどの渇き
体重の2%	口やのどの強い渇き、食欲がなくなる など
体重の4%	疲労、吐き気、動きが鈍る など
体重の6%	頭痛、眠気、よろめき、手足の震え、脱力感、情緒不安定 など
体重の10%	筋肉のけいれん、循環不全、腎不全 など
体重の15%	舌がしびれる、皮膚の感覚が鈍る など
体重の20%以上	意識を失う、 生命の危険、死に至る



危険

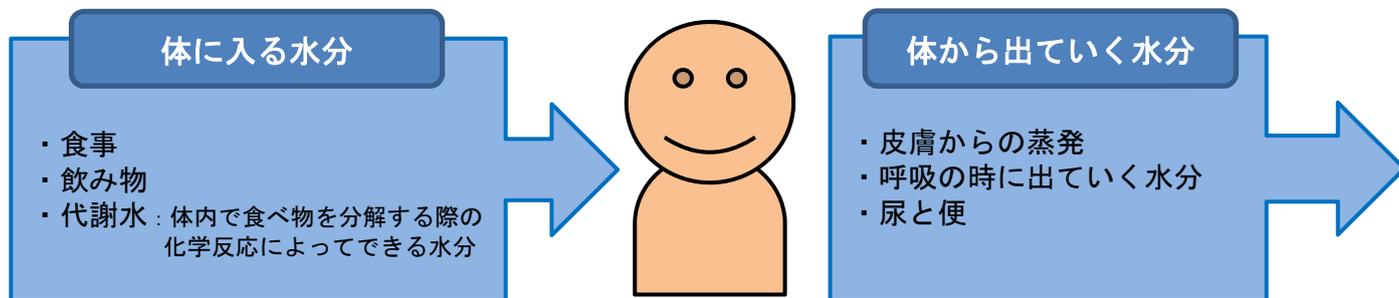
水分摂取のコツ

どのように水分摂取をしたらよいのか、コツをお伝えします。

☆体に入る水分と出ていく水分って？

体に入る水分と、出ていく水分は、下図のようになります。

体から出ていく水分が多くなれば、体内が水分不足になってしまいます。それを防ぐために、水分摂取が必要であり、大切です。



☆どのくらいの量が必要？ どんなタイミングで摂取したらよい？

必要な水分の量は、個人個人によって異なります。1日にこれぐらいとこだわる必要はなく、**のどの渇きを感じない状態を保つ**ことが大切です。

水分摂取は、**起床時、入浴後、寝る前など、1日5～6回程度・1回にコップ1杯(200ml)程度**がお勧めです。

一度に大量に飲むと、内臓に負担がかかって消化不良を起こす原因になるので、数回に分けて飲みましょう。

また、運動をするときは、こまめに水分補給をする必要があります。**熱中症予防には、のどが渇いたと感じる前に飲むことが重要**です！

水分の種類としては、基本的には、水、お茶がお勧めです。

ただし、汗をかいたときには、スポーツドリンクや塩分を含むものを摂るようにしましょう。スポーツドリンクだと糖分が気になるという方は、少し薄めて飲むのもお勧めです。



栄養コーナー 実は知らない！？スイカのパワー★

鳥取の夏といえば、おいしいスイカ！！県外では高値で売られているスイカも、地元では比較的安値で買うことができます。自宅で栽培されておられる方も多いのでは？そんな夏の定番、スイカですが、実はすごいパワーを持っているのです。今年の夏は、スイカの力を借りて元気に過ごしてみませんか？

栄養成分

意外と多いカロテン含有量

大玉の果肉が赤い品種は、100gあたり830 μ gのカロテンを含みます。これは中くらいの大きさのトマトとほぼ同じ。

また、カリウムも比較的多く含まれています。



まだまだある！スイカのパワー！！

○疲れた筋肉の回復を早める。

○体を冷やして余分な熱をとり、炎症を抑える。

○スイカの赤い色素リコピンがもつ抗酸化作用は動脈硬化やがんを防ぐ。

効能

『シトルリン』がもつ、強い利尿作用

スイカに含まれる『シトルリン』という成分は強い利尿作用をもち、カリウムとの相乗効果ですぐれた利尿剤として力を発揮し、尿と一緒に余分な塩分を排出してくれます。

高血圧、動脈硬化を予防、むくみ、腎臓病、心臓病、膀胱炎などにも有効。



★美味しいスイカの選び方★

つやがあり、縞のはっきりしているもの。
カットしたものは、色が鮮やかで種が黒々としているもの。

食べきれなかったスイカは…

大きなスイカを買っても食べきれないことがありますか？または冷蔵庫に入りきらなかったり。そんな時はあらかじめカットしてあるものを買うもの方法のひとつですが、スイカを冷たいデザートにアレンジしてみは？

『スイカフラッペ』

材料：食べきれなかったスイカ ガムシロップ・・・適量 レモン汁・・・少々 砂糖・・・適量

作り方：① スイカをあらつぶしにして、ガムシロップ、レモン汁、砂糖で味を整えて製氷皿で凍らせる。

② ①をかき氷器で削り、種にみたてたチョコチップを散らせれば出来上がり。