



私たちの体の大半を占めているのが水分です。子どもが1番多く高齢者になると、筋肉量の低下、脂肪量の増加により体内水分量の割合は少なくなります。

### 酸素・栄養素を運ぶ



### 体温の調節

### 老廃物の排出

呼吸や汗 0.9L

+

尿や便 1.6L

1日に **2.5L** 排出されます

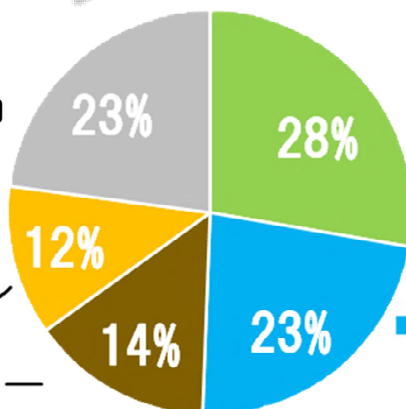
健康づくり推進員を対象に実施したアンケートでは、昨日の水分摂取量(飲水のみ)についての問いに対し、**1L~1.5L**、**1.5L~2L** の回答が多くありました。必要な飲水量は生活や食事内容によって異なり、1日に **1.2L** の摂取が目安です。

### 推進員さんはこれを飲んでいます！

利尿作用のあるカフェイン・アルコールや血糖を上昇させる糖分を含む飲み物は嗜好品として楽しみましょう♪



- その他  
野菜ジュース、プロテイン、ヤクルト、牛乳など
- アルコール
- コーヒー

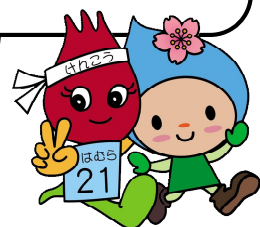


■ お茶

緑茶、麦茶、プーアル茶、ほうじ茶、紅茶、烏龍茶など

■ 水

(裏面へつづく)



# 水分摂取 Q&A



## Q1 食事に含まれる水分量は？

A 食事からは1日あたり約1L~1.5L水分を摂取しています。毎日3食食事をしていれば1日の目安量の半分が補給できます。また、野菜は80~90%が水分であり、野菜料理は水分補給に効果的です。

## Q2 水分の摂りすぎは注意が必要？

A 水を過剰に摂取し過ぎると、腎臓での処理が間に合わず、体内の電解質のバランスが崩れ、希釈性低ナトリウム血症のリスクが高まります。飲み過ぎには注意しましょう。

## Q3 飲み物の適切な温度は？

A 水分の吸収速度は温度によって違いがあるという研究結果があります。運動時には5~15℃の水分補給が効果的です。普段の水分補給は自律神経の乱れや胃腸の負担を軽減するために冷たい飲み物を多量に飲むことは避けましょう。

## Q4 熱中症対策に効果的な水分の摂り方は？

A のどが渴いたと感じる前に水分摂取をしましょう。1回あたりコップ1杯(200ml程度)を1日6~8回分けて飲むことがおすすめです。また、長時間の運動の際には、塩分と糖分の入ったスポーツドリンクを活用することも効果的です。脱水症状がある場合には経口補水液を利用する方法もあります。(高血圧、糖尿病、腎臓病の方は主治医へご相談ください)



推進員さんは水分摂取のためにこれをしています！



朝起きた時に飲みます☕



入浴後、トイレ後に飲みます👍

外出や仕事に水筒を持っています💧

