給食だより

2023年7月号 NO.85
新田目病院　栄養科

健康のために水を飲もう！

身体の60%は水分でできています

わたしたちの身体には、たくさんの水分が含まれており、成人男性で体重の60%が体液とよばれる水分でできています。普通に生活しているだけでも、1日に2.5ℓもの水分が失われています。ただし、食事中の水分や体内でつくられる水の量は1.3ℓのみです。意識して、こまめに水分を飲まないと結果1.2ℓの不足となってしまうのです。

20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中心の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の1つと言われています

5%失うと…脱水症状や熱中症などの症状が現れます

10%失うと…筋肉の痙攣、循環不全などがおこります

20%失うと…死に至ります

水分補給のポイント

少しずつ、こまめに水分補給

のどが渇いてなくても水分補給
のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠です。渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水

水分補給のタイミング決めておく
運動後だけでなく入浴中や睡眠中もたくさん汗をかくため、水分が不足しがちです。「1時間ごと」「入浴前後」「起床時」など、補給のタイミングを決

水分だったら何でもいい？
アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用(尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまう)があるので、

汗をたくさんかいたら経口補水液
大量に汗をかいた際は、身体への吸収が速い経口補水液も利用しましょう。ただし、塩分(ナトリウム)や糖質が含まれているため、血圧や血糖値が高

熱中症の応急処置

涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう

首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう

水分を補給しよう