

暮らしのメモ帳



「暮らしのメモ帳」では
生活の中で役に立つ、面白いまめ知識を
お届けします。心豊かに過ごす快適な暮
らしの隠し味に、ぜひお読み下さい。

第39回 夏の上手な水分補給

人体の約6割は水分でできており、赤ちゃんの場合はなんと8割も水分が占めています。しかし、現代人は生活環境や生活習慣によって、慢性的な水不足になりがち。特に汗をかく夏は体内の水分を失いやすく、脱水症状になって熱中症を起こす危険性が高まります。

✓ 体の潤いチェックシート

- エアコンの効いた場所によくいる。
- 濃い味つけの料理を好んで食べている。
- 喉が渴いたときはコーヒーをよく飲む。
- 外出中はトイレが面倒なので水分摂取を控えている。
- ダイエット中なので、水分摂取を控えている。
- 夕飯時はアルコール飲料を食事と一緒に摂取している。
- 入浴後はビールが欠かせない。
- トイレに起きたくないの、就寝前は水分を控えている。
- 朝起きるといつも喉がカラカラに渴いている。

あてはまる人は、体内の水分を失いがちなので、こまめに水分補給をする必要があります。通常、私たちの体からは汗や尿、呼吸などによって水分が出ていきますが、エアコンの効いた場所ではいつも以上に水分が奪われます。また、コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるので、喉が潤ったように感じても、水分補給にはなりません。

成人は1日約1リットル以上の水を飲む必要あり!

一般に、成人が1日に必要な水分量は、体重1キログラムにつき50ミリリットルといわれており、体重50キログラムの人が1日に必要な水分摂取量は50キログラム×50ミリリットル=2.5リットルとなります。厚生労働省によると、約0.3リットルの水分は代謝によって体内で生成され、食事でも約1リットルの水分補給ができるので、1日に飲む必要がある水の量は、体重が50キログラムの成人の場合、約1.2リットルとなります。ただし、汗ばむ季節は出ていく水分量が増えるので、これよりも多めに摂取する必要があります。

アクティブドリンク

近年は、ミネラルウォーターを積極的に飲むことで代謝をアップし、ダイエットなどに役立つ健康法“アクティブドリンク”を実践する人が増えています。ただし、ミネラルウォーターをガブ飲みしても、水分は体内に一気に吸収されません。1回の水分摂取量約200mlを目安に、こまめな摂取が大切です。「喉が渴いた」と感じる時は、既に体に必要な水分量の1%が不足している合図なので、早めに水分チャージを。

■ 1日の水分チャージポイント

- ① 目覚めの一杯は、吸収率抜群。睡眠中に濃くなった血流をさらりとリセット。
- ② 朝昼夕の食事中に飲むと、消化吸収がスムーズに。食べすぎ防止やお通じにも一役。
- ③ 暑い日は移動中もミネラルウォーターを携帯し、汗をかいたら早めに水分補給を。
- ④ 入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物の排出に。
- ⑤ 入浴後も、汗をかいた分だけ水分補給を。
- ⑥ 就寝前に飲むと、水分を補給できない就寝中の血液ドロドロ化を防げます。

