



出ていますか？水分補給

～体重の60%は水分です～



体内の水分量は、年代や性別によって少し違います。

新生児→80%、乳児→70%、成人男性60%、成人女性→55%、高齢者→50～55%

体の水分量は加齢とともに少なくなります。

脱水しやすくなるため、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう♪

☑かくれ脱水チェックしてみましょう

- 指先が冷たい
- 食欲が低下した
- 爪を押した後、白からピンクに戻るまでに3秒以上かかる
- 口の中が渇く
- 舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いている

チェックにあてはまる場合は、知らず知らずの内に脱水している可能性があります。

…かくれ脱水を防ぐには

室温28℃、湿度70%を超えないようにする

スポーツドリンクや経口補水液など、塩分を含む飲料を少しずつ飲むなど
室内の環境を整えることや、意識して水分補給に努めることが大切です。

では、1日にどのくらいの水分が必要になるのでしょうか？

1日に排出される水分

呼吸・皮膚からの蒸発 約900ml
尿・便 約1600ml

=

1日に摂取する水分

食事から 約1000ml
飲み物から 約1200ml
体内で作られる水 約300ml

1日に必要な水分量は、成人男性で1日**2,500ml**！！

(汗をかくなど失う水分が増えると、必要な水分量も増えます。)

☆☆水分補給のポイント☆☆

①食事からの水分補給

1日3食とりましょう

食事の摂取量が減ると栄養だけでなく、水分摂取も減ることになります

野菜を積極的にとりましょう

野菜は90%が水分！ビタミンミネラルも豊富に含まれています

メニューに汁物を取り入れましょう

汁物以外におかゆや雑炊なども水分を多く含みます

②飲み物からの水分補給

のどが渇く前に、こまめに飲みましょう

起床時、毎食時、10時頃、15時頃、入浴時、
寝る前 にコップ1杯の水分を摂るのが目安☆

…ただし、お酒での水分補給はNGです！
アルコールは尿の量を増やし
体の水分を排泄してしまいます。



～スポーツをするとき～

運動中、一度にたくさんの水分を摂るとおなかが痛くなったり、体がだるくなったりすることがあります。30分以上スポーツをする場合は、以下のような目安で水分補給をするとよいでしょう。

◆水を飲むタイミングと量

運動前：運動する30分前に、250～500ml(何回かに分ける)

運動中：20～30分ごとに、一口～200ml程度

運動後：減った体重分を補うように(何回かに分ける)

《注意点》のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。

飲み物の糖分濃度に注意し、必要に応じて水で薄めて飲みましょう。

飲みすぎは消化器官に負担をかけるので、適時適量を心がけましょう。



～妊娠中～

妊娠中は皮下脂肪がつくので汗をかきやすくなります。また、血液量も1.2～1.4倍に増加し羊水を作る為に十分な水分が必要になります。

◆水を飲むタイミングと量

起床時：コップ1～2杯

食時の30分以上前、毎回の食事中に

食後3時間以上経ってから、

入浴前後のどちらか：それぞれコップ1杯ずつ

就寝前：コップ1～2杯

《注意点》1日2Lを目安にし、こまめに水分補給をしましょう。

水道水より天然水などのミネラルウォーターがよいでしょう。

できれば常温か温めて飲みましょう。



～高齢者～

高齢者は食事が減り自然と水分摂取量も減ります。トイレの回数が気になって自ら水分を控えようとする傾向もあります。飲む時間や回数を決めて積極的に水分摂取をしましょう！

◆水分補給をするタイミングと量

起床時、毎回の食事時、ティータイム、
外出前後、入浴前後、就寝前：コップ 1～2 杯こまめに

◆介助が必要な方へ水分補給をするコツ

～意思疎通ができない場合～

のどが動くのは飲みこんだ証です。そのタイミングが 1 回の目安になります

2 回目以降はそのタイミングで介助してください

1 日 1000ml が目安となりますので、毎回の摂取量を記録していきましょう

《注意点》誤嚥防止の為、**前傾姿勢**が望ましいといわれています

嚥下が困難な場合は、水分にとろみをつける、ゼリー状に固めて飲みこみやすくするなど工夫しましょう。



参考文献：正しい水分補給の方法 日本医療栄養センター所長 井上正子

妊婦さんが安全に水分補給をするポイントとおすすめ飲み方 7 選、スポーツ水分補給.com、介護のチカラ



熱中症
予防に！

匠の塩飴 レモン味/マスカット味

※商品はお取り寄せになる場合もあります。

手軽に塩分&糖分補給。

厳選された国産塩を使用。

暑さで失われる塩分と糖分の補給に。水分も一緒に摂取すると、より良いです！

◎内容量：100g

◎原材料：水あめ、砂糖、デキストリン、食塩 / クエン酸、香料

◎栄養成分表示（100g あたり）：

エネルギー：385kcal

たんぱく質：0g

脂質：0g

炭水化物：96.2g

クエン酸：1230mg

食塩相当量：1.2g



血圧が高い方へのアドバイス★

じんわりとかく汗でしたら、塩飴や経口補水液ではなく水や麦茶で水分補給をしましょう。知らず知らずの内に塩分が過剰になっていますので、意識しましょう☆

Smile ★健康食レシピ

～スタミナアップメニュー～

■牛肉そうめん (2人分)

材料：牛切り落とし肉…100g
なす…1本
サラダ油…大さじ2
●砂糖…小さじ1
●清酒…大さじ1
●しょうゆ…大さじ1
そうめん(乾)…200g
☆めんつゆ〔市販・ストレートタイプ〕
…3/4カップ
(濃縮タイプは、つけ麺用に薄める)
☆水…1/2カップ
☆酢…大さじ1
ねぎ(小口切り)…2本分
プチトマト(半分に切る)…2個



1人分

エネルギー	630 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	19.9 g
炭水化物	8.4 g
カリウム	433mg
リン	197mg
食塩相当量	4.4 g

作り方：

- ①牛肉を6～7cm、幅2cmに切る。なすは縦に薄切り(水に5分さらしアク抜き)。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、水気を切ったなすを加え炒め合わせ、全体に油がなじんだら●を入れ混ぜ火を止める。
- ③そうめんはたっぷりの熱湯で差し水をしながら茹で水にとってよく洗い、ザルにあげる。お皿に盛り②をのせ、混ぜ合わせた☆のつゆを注ぎねぎとトマトをのせる。

★ポイント★

牛肉はたんぱく質と鉄分(特に赤身)が含まれスタミナアップになります。
牛肉を豚肉で代用してもOK。豚肉のビタミンB1で疲労回復！



■おくらのおかかチーズのせ(2人分)

材料：おくら…8本
食塩…少々
ピザ用チーズ…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
かつお節…1袋



1人分

エネルギー	55kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.7g
炭水化物	3.6g
食塩	2.1g

作り方：

- ①おくらは、ヘタを切り塩もみする。レンジ(500W)で1分チンする。
- ②フライパンにホイルを敷き、その上にオクラを並べてピザ用チーズをのせ蓋をする。
- ③1分ぐらい焼き、しょうゆをかけ、かつお節をのせたら完成★

★ポイント★

おくらのネバネバ成分の“ムチン”は胃粘膜を保護したんぱく質の消化吸収を促進します！

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、
お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^ー^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑