

油断大敵！早めにみつけて、対策を。 脱水にご注意を！



脱水の要因は？



大人に比べ、体重当たりの
不感蒸泄が多い
大人 体重1kgあたり15ml
子ども 体重1kgあたり25ml

《子どもの場合》

成長期は水分を多く
必要とし、水分の
出入りが激しい

汗をかき機能や、
腎臓の機能が未熟



体液をためるタンク
(筋肉)が少ない



《高齢者の場合》

飲んだり食べたりする
量が減っている

のどの渇きや暑さに
気づきにくい

日ごろから
脱水予防を！



食事をしっかりとる！
脱水予防につながります



こまめな水分補給を



毎食時・おやつ



起床時



入浴前後



就寝前



年代に応じた水分補給を



《乳幼児》

周囲の人が気
にかけてあげ
ましょう



《成長期・成人》

のどが渇く
前に



《高齢者》

こまめに
水分補給

※食事制限のある方は、制限の範囲内で水分摂取をしてください。

栄養豆知識

水



人類は、古代から水の恩恵を受けてきました。温泉（飲泉）が盛んだったローマ時代からミネラルウォーターは流通していたようです。水には、地中の鉱物に含まれるミネラル（カルシウムやマグネシウムなど）が溶け込んでいます。この分量によって、硬水と軟水に分類されます。日本の水は地下水としての滞留期間が短いため、ミネラル分が少ない軟水が多く、貯留期間が長いヨーロッパ大陸の水は硬水が主です。硬水に不慣れな日本人は、そのまま飲むと下痢をすることがあるようですが、アクがとれやすいため、肉料理に適しています。

平成28年に環境省が行った、～名水百選30周年記念～「名水百選」の選抜総選挙では、「おいしい秦野の水～丹沢の雫～」が全国一位に選ばれました。

