

暑い日が続いています。油断は禁物です！

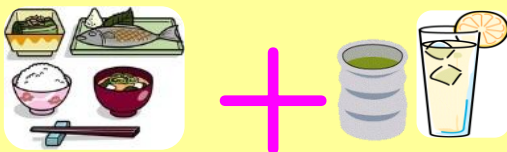
水分はどれくらい必要？

水分摂取量の
目安を知ろう！

【目安の水分量】

小児 現在の体重×100～150ml
成人 現在の体重×30～40ml
(65歳～ 現在の体重×25ml)

基本は **食事＋水分**



★50歳で体重60kgの方の場合
 $60(\text{kg}) \times 35(\text{ml}) = 2100 \sim 2400\text{ml}$
食事に約1000mlの水分が含まれるので
⇒約1100～1400ml

コップ
6～7杯分

脱水を疑う場合は(軽い場合)、
体重×0.02(L)
**症状が重い場合は、医療機関
を受診してください。**

経口補水液や
スポーツ飲料での
水分摂取も効果的。

日ごろから
脱水予防を！

ヒトが一度に
吸収できるのは
200～250ml

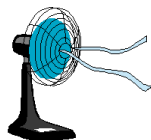
2

脱水対策

1

暑さ対策

- エアコンや扇風機を有効活用
- 外出時は涼しい服装＋日よけ対策
- 適度な休憩



喉が渇いてなく
ても、こまめに
水分補給

日ごろから
栄養バランスの
とれた食事を
する

日ごろから
体を動かして
体力作り



※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

飲料の 使い分け

日本では様々な飲料が販売されています。特徴をまとめてみました。

- 軟水・・・ミネラルの含有量が低い水。日本やアジア地域でとれる水。緑茶や和食に。
- 硬水・・・ミネラルの含有量が多い水。ヨーロッパや沖縄の一部地域の水。料理には不向き。
- 炭酸水・・・含まれている二酸化炭素が血液の循環を良くし、血圧低下に貢献。
- スポーツ飲料・・・ミネラル類も含まれているので、発汗による水分減少を補うのに良いが、糖分が多いので、2倍に薄め塩を一つまみ。
- 経口補水液・・・水と電解質を素早く吸収できるように設計されたもの。
- アルカリイオン水・・・水を電気分解して作ったもの。吸収に優れている。
- 緑茶・ほうじ茶・玄米茶・・・抗酸化作用があるが、利尿効果もあるので普段使いに。

