SENDAN MEAL NEWS

2026.08　第130号

暑い日が続いています。油断は禁物です！

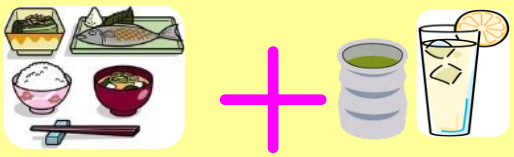
水分はどれくらい必要？

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(kg)×35(ml)＝2100～2400ml
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

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

2 脱水対策

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。

8月の旬：マサバ、メカジキ、マグロ、ヒラメ、メバル、鯵、鰹、穴子、鱧、鮎、カンパチ、舌平目、鱸、あわび、イワナ、ワタリガニ
オカヒジキ、南瓜、ピーマン、しし唐、さやいんげん、モロヘイヤ、枝豆、オクラ、冬瓜、ごぼう、トマト、苦瓜、なす
アスパラ、胡瓜、茗荷、ニラ、枝豆、つるむらさき、とうもろこし、ブルーベリー、メロン、スイカ、マンゴー、ぶどう、桃、梨

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室