



# すえなが食新聞vol.12



暑い真夏の太陽が照り続け、まだまだ暑い日が続きそうですね。

気温が上昇すれば、体温を調節しようと汗をかきます。

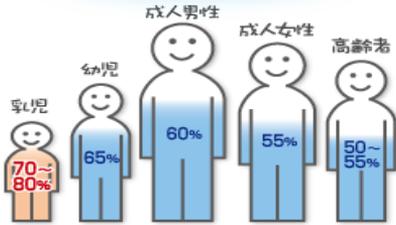
すると、体内の水分が蒸発するため、喉の渴きを覚えます。

ゴクゴク・・・冷たい水が美味しく感じられますが、上手に水分補給を行わないと、かえって夏バテを起こしてしまいます。

今回は、正しい水分の摂り方についてご紹介します。



からだの中には、  
どれくらいの水分があるの？



体内の水分量は、年齢・性別によって異なりますが、  
身体の50%以上は水分で出来ています。

- ・体内の5%水分を失うと・・・脱水症状、熱中症
- ・体内の10%水分を失うと・・・筋肉の痙攣、循環不全
- ・体内の20%水分を失うと・・・死に至ります



## 健康な人の1日の水分の出入り...

- ★食物から摂取  
→約1000ml
- ★体内で生成される代謝水  
→約300ml

**合計1300ml**  
水分が**摂取**されます

IN



- ★汗として蒸発  
→約500ml
- ★呼吸として蒸発  
→約500ml
- ★尿便で排出  
→約1500ml

**合計2500ml**  
水分が**排出**されます

OUT

補給

つまり、1日に必要な水分補給量は...  
**約1200ml**ということです。

注意



水分補給といってやたらにがぶがぶ飲んでも、体に必要な水分量が満たされていれば、余分な水分は尿や汗として体外に排泄されたり、むくみの原因になります。  
むくみは体の色々な場所にできますが、舌がむくんでしまうと、歯の治療をする時に支障が出たり、歯磨きの時に歯石が残るなど、虫歯や歯周病の一因にもなる可能性があります。

ビールやコーヒーには利尿作用があり、ジュースには糖分が多く含まれているため、水分補給の飲み物としては適していません。普段の生活では、水またはお茶で十分です。ただし、運動などで汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクなど糖分が含まれている物で水分補給をしましょう♪



※資料提供 正しい水分補給の方法、大河内記念病院



**すえなが歯科医院**  
長崎市旭町6-1タワーコート3F  
TEL 095-834-1188  
URL <http://www.suenaga-dc.jp>  
管理栄養士 浦