

こまめに水分を摂りましょう

私たちが生きていくために「水」は欠かせない存在です。ご存じの通り水分の摂取量が不十分でおこる熱中症は最悪の場合、死に至ります。また、脳梗塞や心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。皆さんはこまめに水分を摂っていますか？

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



● 1日に必要な水分量

からだの中の水は体温調節、栄養素や老廃物の運搬などにはたります。

その水分量は1日の水分の摂取と排泄により一定に調節されます。体重が70kgの人では尿や便、汗や呼吸から1日あたり約2.5L水分を排泄しているとされています。

つまり水分を1日に約2.5L摂取しなければ、体内の水分を一定に保てないということです。1日2.5Lの水分を摂ることは難しく感じますが、私たちは飲み水以外からも水分を摂取しており、食事から約1.0L、代謝水(体内で作られる水)から約0.3L摂取しています。そのため残り約1.2Lを飲み水で摂取する必要があります。

水分の出入り 1日約2.5L

摂取

食事 1.0L
代謝水 0.3L
(体内でつくられる水)
飲み水 1.2L



排泄

尿・便 1.6L
呼吸や汗 0.9L

● 水分補強の現状

水分摂取量は多くの方で不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、1日に必要な水の量を概ね確保できます。起床後、就寝前に1杯の水を追加するようなイメージです。アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうので注意してください。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。のどの渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

また新しい生活様式の1つであるマスクの着用はマスク内の湿度が保たれ、のどの渇きを感じにくくなってしまいますので注意してください。

2022年
7月3週
(29号)

東海コープからの

おいしくて、
安全なおはなし

