

水分補給の重要性

皆さまは、こまめに水分補給をしていますか？水分が足りないと、便秘、代謝不良、むくみなどの症状が現れてきます。今の季節では汗をかくことが多くなるので、こまめな水分補給が欠かせません！今回は、「水分補給の重要性」についてご紹介していきます！ぜひ、目を通してみてください！！

体内の水分割合

年代	体内の水分割合
胎児	約90%
新生児	約75%
乳児	約70%
成人	約60~65%
高齢者	約50~55%



表を見てみると、私達の体の大部分は水分で占められていることが分かります！水分量を保つためには、1日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが重要になります。

1日に必要な水分摂取量



私達の体は、尿や便、汗といった形で水分を排出するだけでなく、「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」という皮膚や呼吸を通して水分が失われる現象によって水分が失われています。

人間が1日に飲料として必要な水分摂取量は「1.5~2.5リットル」程度とされています！

※疾患によっては、水分制限が必要な場合もありますので、かかりつけの医師に確認してください。



体水分について

水分は体内で様々な役割をしており、体温調節や筋肉を動かす働きがあるほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています！成人の場合、1日2~2.5リットルの水分を失っており（※飲料で必要な水分摂取量は1.5~2.5リットル程度）、運動をするとこの量はさらに増えます！



水分摂取のポイント

★ こまめに！

1度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。こまめに少量の水分を摂取するようにしましょう！



★ 意識的に！

「のどが渴いた」と感じたときは、既に体内の水分は不足気味です。早めの水分補給を心がけましょう！



★ 運動中は特に！

汗を大量にかくと、体内の水分と共に塩分やミネラルが失われてしまいます。簡単に塩分や糖分を摂取できる、スポーツドリンク、経口補水液などがオススメです！

