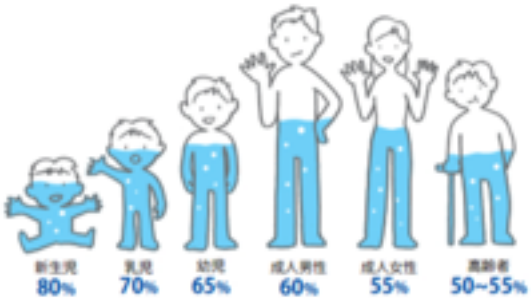
DeeMaak 栄養相談出張所

2018年9月出版

人間が生きていくためには、水分は欠かせません。
飲み水として1.5ℓ摂るのが理想と言われています。
今年はまだまだ暑さが続きますね。
今回は上手に水分を摂取する方法を特集しました。

《人間の水分と熱中症の関係》

年齢により、体内水分率が異なります。これらの水分は体の中で大切な働きをしています。



・血液の流れ
体の隅々まで酸素や栄養、ホルモンなどを運び、老廃物などを体外へ排出させる
・腎臓の働きと尿
腎臓で不要物をろ過し、尿として排出させる、最低500mlは必要
・体温を調節する
私たちの36～37度に保てるのは水分のおかげ

水分が不足すると、様々なトラブルを起こす原因となります。
熱中症や脱水症状はそのうちの一つです。

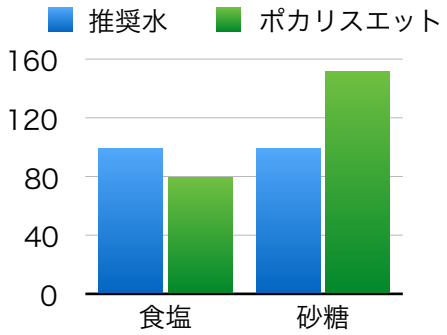
高齢者は元々の水分量が少ない上、温度に関する感覚が鈍くなるので、
水分不足を感じにくくなっています。
また、子供も新陳代謝が活発で、体温調節機能が未熟なため、水分不足となりやすいです。
高齢者と子供の熱中症にかかりやすい理由はこれが原因なのです。

《熱中症対策として理想の水》

今年はこの話をよく聞いたと思います。しかもお茶よりも塩分と糖質を含んだものが良い、と。
その面でポカリはいい！とよく聞きますが、本当でしょうか？

厚生労働省推奨の塩分量と糖質量（500mlに対して）
　塩　小さじ　1/4
　砂糖　　大さじ2～2.5

実際にポカリスエットに含まれる量（大塚製薬HPより）
　塩　小さじ　1/5
　砂糖　　大さじ 3.5



推奨水を100とした時の割合(%)

決してポカリが推奨とは言えない！

《ポカリスエットを飲みすぎると、、》

スポーツドリンクだけでなく清涼飲料水など糖質の多い飲みものを大量に摂り続けると、

↓

ペットボトル症候群（ソフトドリンク・ケトアシドーシス）
＝急性の糖尿病を発症します。

体にいいと思って飲んでいたのに、違うんだ。
特にエアコンのきいた室内にいる時は、
飲まなくて良いどころか、体に悪いんだね。
※食欲があり、食事ができていることが前提です

《これからの時期にぴったりの水分補給法》

暑い日には、やはり水分補給には十分気をつけてもらいたいところ。

Q.では何を飲んだら良いのでしょう？

基本はお茶です。ノンカフェインの麦茶や炭酸水がオススメ。

そして運動をした時などに、清涼飲料水をコップ1杯飲むのが理想的。

ご飯を食べていたら、食塩も糖質もしっかり取れているので、そこまで気にしなくても大丈夫。

これからは気温も下がり始めます。

Q.そんな時も麦茶や炭酸水を飲めば良いの？

そんな時は麦茶は、体を冷やす飲み物ですので、逆効果。

ほうじ茶やルイボスティーなど、体を冷やさないお茶を飲むようにしましょう。

Q.冬も汗をかかないけど、水分補給は必要なの？

人間が生きていく中で、水分は欠かせないものです。

冬でも夏と同様、定期的に摂取するようにしましょう。

《カロリークイズ》

500mlに換算した時、カロリーの多いと思われる飲み物の順に並べてね。

①野菜ジュース　②コーラ

③ポカリスエット　④麦茶

答え

①196kcal　②230kcal　③100kcal　④5kcal　ということで、②→①→③→④

野菜ジュースのカロリーの高さは驚きですね。また、ポカリはカロリーがあるとはいうものの、ジュースと比べると半分ぐらいしかありません。

これらのことを踏まえて、飲み物を選びましょうね。