



テーマ：上手な水分補給について

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

普段、水分をどのようにしていますか？「何を」「どのくらい」「いつ」飲むかを少し意識することで、より上手な水分補給につながります。今回は、水分補給の基本となるポイントや場面ごとの注意点についてご紹介します。

知っておきたい「体と水分」のこと

●水分の重要性

体の多くを占める水分は、栄養素の運搬や老廃物の排泄、体温調節など、重要な役割を担っています。水分が不足すると、脱水や熱中症のリスクが高まります。水分は汗や尿などで毎日失われるため、こまめに水分補給をすることが大切です。

●年齢とともに変わる水分量



体内の水分の割合は年齢とともに減少し、水分を体内に保つ力も弱まるため、高齢になるにつれて脱水のリスクが高まります。また、年齢だけでなく、そのときの状況や体調によっても脱水のリスクが高まるため注意が必要です。

⚠ 特に水分不足に注意が必要な人

乳幼児

体内の水分量が多い一方で、体重に比べて必要な水分量が多いことや腎臓の働きが未熟で体内の水分をうまく調整できないこと、自分で水分をとったり喉の渇きや体調の変化をうまく伝えたりすることが難しいことなどから、水分不足になりやすい傾向があります。

高齢者

体内の水分量が少なくなることや腎臓の働きが低下して体内の水分を調節する力が弱くなること、喉の渇きを感じにくくなり水分をとる機会が減ることなどから、水分不足になりやすい傾向があります。

汗を多くかく人

運動や暑い環境での活動は、体温調節のために多くの水分が汗として体外へ失われます。その結果、本人が気づかないうちに、急速な水分不足に陥ってしまいます。

体調不良の人

下痢や嘔吐、発熱のときは、普段よりも多くの水分が体外へ失われます。さらに、食欲が落ちて食事量が減ってしまうことも、水分不足に拍車をかける原因になります。

水分補給の基本 - 3つのポイント -

種類

普段の水分補給には、**水やカフェインを含まないお茶(※)**がおすすめです。無理なく続けられる自分が飲みやすいものを選びましょう。

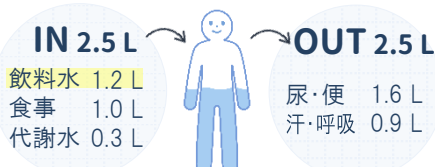
(※)カフェインを多く含む飲み物には、一時的に尿量を増やす作用があるので注意しましょう。

おすすめの飲み物

- ・水
- ・白湯
- ・麦茶
- ・ルイボスティー
- ・ハーブティー
- ・黒豆茶
- ・ごぼう茶
- ・コーン茶
- ・炭酸水(無糖)
- など

量

私たちの体からは、1日に約2.5Lの水分が失われています。一方、食事から約1L、代謝水(体内で作られる水)から約0.3Lを補っています。そのため、**飲み物からは1日約1.2Lの水分を飲むことがひとつの目安**です。



※成人の場合の目安です。必要な水分量には個人差があり、体格や活動量、体調などによって異なります。

タイミング

一度にたくさんとると、胃腸への負担になることもあるため、**少量ずつこまめに**とりましょう。喉が渇く前から、生活のさまざまなタイミングで水分をとる習慣をつけることが大切です。

おすすめのタイミング

- * 起床時、就寝前
- * 食事の時
- * 運動や外出の前後
- * 入浴の前後

場面ごとの注意点

汗を多くかくときは？

運動や暑い環境での活動など、汗を多くかく場面では、喉の渇きを感じる前から**“活動の前・途中・後”**にこまめな水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、失われた水分だけでなく塩分も適切に補うことが大切です。スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

スポーツドリンクを選ぶ際の目安

★食塩相当量…100mlあたり0.1~0.2g
(例) 500mlの場合は0.5~1.0g

※汗をかく量が少ない場合は、必ずしもスポーツドリンクは必要ありません。

●経口補水液は？

脱水状態のときに失われた水分や塩分を補うための飲料です。スポーツドリンクと比べて塩分が多く糖分が少ないのが特徴です。そのため、健康なときに日常の水分補給として飲むものではありません。

体調不良のときは？

●下痢や嘔吐、発熱が続くとき

水分とともに、体に必要な塩分も失われます。**一度にたくさん飲まず、こまめに水分をとることを意識しましょう。嘔吐がある場合は、症状が落ち着くまでは水分補給を控えましょう。**脱水状態のときは、医師や管理栄養士などと相談し、指導に沿って経口補水液を活用しましょう。

●食事が十分に食べられないとき

食事からとれる水分が少なくなるため、飲み物からこまめに水分を補うことを意識しましょう。食事は、無理なく食べられるものを選び、**水分を多く含むものを取り入れるのもおすすめです。**

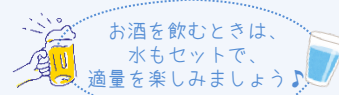


△水分がとれない、繰り返す嘔吐、尿量が極端に少ない、ぐったりしているなどの場合は、早めに医療機関を受診してください。

お酒や甘い飲み物を飲むときは？

●お酒を飲むとき

お酒を飲むと、体内に水分を保つホルモンの分泌が抑えられ、尿量が増えます。**飲んだ量以上に水分が体外に排泄されるため、お酒は水分補給に適していません。**また、体内の水分が失われ、脱水になりやすくなるため、飲酒の前後に水分をとったり、お酒と一緒に水を飲むなど、工夫しましょう。



●甘い飲み物を飲むとき

ジュースや炭酸飲料などには、糖分が多く含まれています。日常の水分補給としてたくさん飲むと糖分のとり過ぎにつながるため、飲み過ぎに注意して適量を楽しみましょう。

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー238kcal 塩分 2.2g 食物繊維 3.0g

焼肉のたれ使用

ピリ辛 具沢山ユッケジャンスープ

【材料】(4人分)

牛こま切れ肉(*1) …200g	A	焼肉のたれ …大さじ 2
水 …800ml		酒 …大さじ 1
もやし …1袋	B	味噌 …大さじ 1
にら …1/2袋		濃口しょうゆ …大さじ 1/2
にんじん …1/3本		鶏がらスープの素 …小さじ 2
白ねぎ …1本		一味唐辛子 …小さじ 1/4(*2)
しいたけ …4個		

【作り方】

- 鍋に牛肉を入れ、Aを加えて揉み込み数分置く
- もやしはよく洗い、水気を切っておく。にらは長さ3cm、にんじんは拍子切り、白ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りにする
- ①の鍋に水を加えて加熱し、沸騰したらアクを取る
- にんじん、白ねぎ、しいたけを加えてフタをし、ある程度火が通ったら、もやしとにらを加えてひと煮立ちさせる
- Bを加える

※ お好みで、盛りつけ後に糸切り唐辛子や小ねぎを散らす

(*1) 豚肉を使用しても美味しく出来ます

(*2) 辛さはお好みで調節してください

溶き卵を入れたり、汁にごはんを混ぜてユッケジャンクッパにしてもいいですね♪



もやし



もやしは95%が水分の野菜です。良質のたんぱく質をはじめ、疲労回復効果があるビタミンB1、粘膜を保護するビタミンB2、骨や歯に働くカルシウム、貧血予防の葉酸や鉄などを含みます。さらに、抗酸化作用があるビタミンCやスタミナを強化するアスパラギン酸、食物繊維も多く、整腸作用や美肌効果もあります。

選び方：◎適度に太さがあり全体的に白いもの、全体に張りつつやがあるもの、ひげ根に透明感があるものを選びましょう。

保存方法：袋のまま冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
※出来るだけ使う日に購入し、早く食べきることをおすすめします。



[1人分] エネルギー154kcal 塩分 0.6g 食物繊維 2.8g

お箸がすすむ一品

さつまいもとひじきの味噌マヨサラダ

【材料】(4人分)

さつまいも …大1本 (250g)	A	味噌 …小さじ 2
玉ねぎ …1/4個		オリーブオイル …大さじ 1/2
乾燥ひじき …5g		マヨネーズ …大さじ 2
		塩 …ひとつまみ弱

【作り方】

- 皮付きのさつまいもは、幅7mmのいちょう切りにして水にさらす。玉ねぎは、長さ3cmの薄切りにして5～10分水にさらす。乾燥ひじきは、袋の表記通りに水で戻す
- 水気を切ったさつまいもを耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて600wで5分程加熱する
- ②の耐熱皿に、水気をよく切ったひじきを加えて1分程加熱して粗熱をとる
- ボウルにAをよく混ぜ合わせ、キッチンペーパーで水気を拭き取った玉ねぎと、水分を切った③を加える
- 全体を和え、最後に塩で味を調える

えだまめやコーンを加えるのもおすすめです。彩り良く仕上がりますよ♪



さつまいも



さつまいもの主成分はでんぷんなどの糖質ですが、体内に蓄積されにくいオリゴ糖も含まれます。また、さつまいも特有の成分であるヤラピンには胃の粘膜を保護したり、腸のぜん動運動を促したりする働きがあります。その他、加熱しても壊れにくいビタミンCや、ビタミンE、β-カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維なども含む栄養価の高い野菜です。さらに、皮部分には抗酸化作用がある色素成分であるポリフェノールが含まれているため、よく洗って皮ごと食べるのもおすすめです。

選び方：◎色が均一でずっしりと重いもの、でこぼこがなくひげ根の生えていないものを選びましょう。

保存方法：新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所で保存しましょう。使いかけの場合は、ラップに包んで野菜室で保存しましょう。