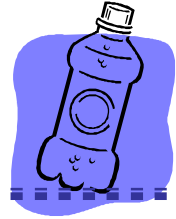


# 豆知識

## 夏期の水分補給について



私たちの体の約60%は水分で占められています。  
体内の水分が減ると血液が濃く、ドロドロの状態になって、脳梗塞のリスクが高くなります。

血液をサラサラにするためには1日に1.5~2リットルの水分が必要だと言われています。  
高齢者の脱水の原因として、①体の水分貯留量が50%と少ない、②喉の渇きを感じにくくなる、  
③食欲不振や嚥下障害、④トイレに行く回数を減らすために水分摂取を控えている、など様々な要因が考えられます。

夏期は体の発汗量が多くなるので水分補給をこまめに行うことが大切です。  
入浴前後、就寝前、起床時には特に必要で、1回にコップ1~2杯は飲んだ方がいいでしょう。  
朝起きたときにコップ1杯の水を飲むことで内臓が一気に活動し始めます。特に腸の運動が活性化されるので便秘予防にもよいでしょう。「喉が渇いた」と感じたら軽度の脱水を起こしていると考え、こまめに水分を摂るようにしましょう。

水分補給の際に注意することとして、コーヒー、お酒には利尿作用があり脱水傾向になるので大量の摂取は避けましょう。また1時間以上の運動を続ける場合はスポーツドリンクのような糖分や塩分の含まれているもので補いましょう。  
野菜類や果物には重量の85%以上と全般的に水分が多く含まれています。食品としては、こんにゃくや海藻類にも水分は多いです。特に果物は適度な糖質とビタミン、食物繊維なども含みますので、水分補給以外のメリットも期待できます。

しっかり水分補給をして暑い夏を乗り越えましょう！



管理栄養士 後藤 祐子