

健康レシピ～ぼちぼちダイエット

一日の水の出入り

入	出
代謝水 300ml	排便 100ml
食事 700ml	呼吸 350ml
	汗 550ml
最低限必要な水分 500ml	不可避尿 500ml
プラスαで必要 700~1000ml	随時尿 700~1000ml

水の働き

身体の不要物、特に血液の不要物は尿として排泄されます。一日分の老廃物を溶かすためには、最低500mlの尿（不可避尿）が必要です。この他、便・呼吸・汗からも約1000mlの水分が身体から出ていきます。つまり、人は一日に最低1500mlの水分を補わなければなりません。

体内の代謝には水分が不可欠ですが、逆に代謝の結果約300mlの水ができます。これを代謝水といいます。また、食事中の水分が約700mlであることから、生命維持には500mlの水分補給が必要となります。

血液などの体液の濃さ（浸透圧）を一定にするために、尿量（水分の排泄）を調整します。

運動時の水分補給により効果が違う

下の表は運動時の水分の摂り方をまとめたものです。脱水や熱中症の予防だけでなく、効率的な運動のためにもしっかりと水分補給をしたいものです。運動中は、胃腸の機能が抑制されるので、運動前のある程度水分をとっておく必要があります。あまり早く飲んでしまうと、汗や尿として体外に排出されてしまうので、運動開始20分前を目安にしましょう。

運動前後に体重測定を

運動中の体重変化は、ほぼ身体の水分的変化です。運動後の体重減少は、ほぼ水分損失です。運動の前後には体重を量る習慣をつけて、損失分は運動後にしっかりと補給しましょう。汗を多くかく時期は、運動中にも体重を量り、体重が減りすぎていないかを確かめましょう。体重の1%の水分的を失うあたりから運動のパフォーマンスは低下し始めます。体重の2%の水分損失は、軽い脱水状態です。筋肉が多い人ほど多く汗をかきますので、ご注意ください。

運動時の水分補給の目安

運動前	タイミング	20分くらい前から直前までに
	量	250～500ml程度を数回に分けて
運動中	タイミング	20分前後（15～30分）ごとに時間ではなく、動作の切れ目に飲むように習慣づけるとよい
	量	1回に、ひとくち～200ml程度まで冷えているほうが、吸収が良い
運動後	タイミング	直後から、食事も含め、就寝までに
	量	運動中の体重減少分は、脂肪燃焼分ではなく、水分損失分なので、体重損失分を補う。

※ 一気に飲むと、血液が薄まってしまうため、尿や汗となってしまう
少しずつ飲むのが、脱水を防ぐコツ