

水分補給を再度考えよう！

暑い夏が終わり、秋が日に日に深まっていく頃になると朝晩が涼しく感じられますね。

涼しくなると減っていくのが日常の水分摂取量。日中のお茶や運動中の摂取量に変化はありませんか？
今号では、効率よく水分補給する為のポイントを紹介いたします。

●水の機能

水は人体において欠かせないものであり、標準的な成人は体重の約60%を占めています。

その機能は主に…

- ①血液中に水溶性の成分を溶かし、酸素・二酸化炭素・栄養素・電解質等を輸送する
- ②気化熱により、体温の保持や調節をする
- ③視覚(レンズや、聴覚(内耳の水))に使われる
- ④関節腔内で潤滑液として働く

【成人における一日の体水分量の出納内訳】

摂取：飲料水(約1200ml)・食べ物(約800ml)

栄養素からの代謝水(約300ml)

排出：尿(約1300ml)・大便(約100ml)

呼吸や皮膚から気づかないうちに発散している水分量が900ml、老廃物などの代謝産物の排泄に最低限必要とされる尿量(不可避尿)が500ml

これ以外に、運動時や高温環境下での作業による大量の発汗や、乾燥環境での呼吸や皮膚からの水分の発散増加なども体水分の減少要因となります。

体水分は体重の約1%の減少で口の渇きを感じ、2%程度で頭痛めまい・吐き気などの脱水症状を起し始めます。

●水分摂取量の目安

では、実際にはどのくらいの量の水分を摂取すれば良いのでしょうか？

成人の水の出納は、1日に2ℓ〜3ℓです。この量を意識して摂取しようとする、かなりの量…

そこで、効率よく、なるべく負担を感じずに摂取できるように、水分補給のポイントを作り、工夫してみましよう。

●水分摂取の4つのポイント

1. 水分摂取の習慣化！

起床時と就寝前にコップ1杯(200ml)の水を飲む事を習慣化しましょう。これだけでも400mlが消費でき、睡眠中に消費された水分を補う事に繋がります。

2. 容量が大きいペットボトルを利用しよう！

ミネラルウォーターを利用する場合、500ml入りサイズを利用するより、手元に2ℓ入りサイズの大きなものを用意しましょう。ボトルに目盛り等を入れておくと、摂取量が目に見えて分かりやすいですね。

3. 水に風味をつける

キウイやレモン、ベリーなど、野菜やフルーツをミネラルウォーターに加えてデトックスウォーターとして摂取すると飽きずに続けやすいですね。

また、砂糖や添加物なしでヘルシーに飲めるだけでなく、水溶性の栄養素も摂取出来ます。

ただし、生の食材を使用しますので持ち歩きの際には特に、保存方法に注意を払きましょう。

4. 状況に見合った内容の水分補給をしましょう

運動時や、発熱・下痢など短期的に水分不足が起る状況には、スポーツドリンクなどをお勧めします。大量の汗と一緒に、電解質やミネラル・塩分なども流れちゃいます。そこへ水だけを補給すると細胞内外の電解質(塩類)のバランスが崩れ、骨格筋のけいれんを起す原因となります。

また、運動中には10℃前後に冷やした飲料を15〜20分間隔で(150ml程度ずつ)積極的に補給しましょう。

体重別水分摂取量目安表

| 体重 | 1日に必要な水分量 | 500ml ペットボトル 何本分 |
|-------|-----------|------------------|
| 40kg | 1,744ml | 3.5本分 |
| 45kg | 1,962ml | 3.9本分 |
| 50kg | 2,180ml | 4.4本分 |
| 55kg | 2,398ml | 4.8本分 |
| 60kg | 2,616ml | 5.2本分 |
| 65kg | 2,834ml | 5.7本分 |
| 70kg | 3,052ml | 6.1本分 |
| 75kg | 3,270ml | 6.5本分 |
| 80kg | 3,488ml | 7.0本分 |
| 85kg | 3,706ml | 7.4本分 |
| 90kg | 3,924ml | 7.8本分 |
| 95kg | 4,142ml | 8.3本分 |
| 100kg | 4,360ml | 8.7本分 |

骨格筋の収縮によって熱が発生し、それを放散する為に水分は使われます。筋肉量が多いと体水分の消費量も多くなります。筋肉量が多いと体重も多くなりますので、体重別の目安を知っておくのもポイントになりますね。

《参考文献》

- 一、健康情報サイト「Health & Love Page」
- 二、健康運動指導士養成講習会テキスト



休館日
31日(月)