

# この夏！ 水分、しっかりとりましたかあ～

テレビの CM というのはなぜあんなに購買意欲を駆り立てるよう  
できているのでしょうか！ 新発売とか夏限定とかにつられ、ついつい「味見」  
と称して買ってしまわれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか…  
だってしょうがないですよねっ、あんなに美味しそうに飲んでいるところを  
みせられたら、誰だって飲んでみたくなってしまいますよ～。  
でも、ちょっと待ったあ！ それって今ホントに必要な飲み物ですか？



## 人と水のふか～い関係

人間の体を構成している成分は、脂肪・タンパク質・無機質と水分なのですがご存知でしたか？

それでは、そんなみなさんに質問です (\*^\_^\*)

**質問：**個人差はありますが、成人における水分の割合は何%くらいだと思えますか？

**答え：**55～65%

※ちなみに一般的な成人男性における体成分は

脂 肪=15～20%

タンパク質=16～18%

無 機 質=5.8～6.0%

水 分=55～65%

と考えられていますが、個人差はかなり大きいようです。

**質問**：では、全水分の約5%が失われたら、人はどうなるでしょうか？

**答え**：脱水症状がおこる

※人体の全水分量の

- 5%が失われると脱水症状があらわれ
  - 10%以上失われると命が危険になり
  - 20%以上失われると死に至る
- といわれています。

計算上では水を4日飲まないだけで、生命は危険にさらされることになるそうです。

水は五大栄養素の中に分類されていません。でも、生命維持に不可欠な成分です。

- ① 体内でおこる化学反応の場を提供する
  - ② 栄養素や老廃物の運搬をする
  - ③ 体温を一定に保つ
- などの働きをしています。

これらの働きを円滑に行うためにも水分は大切なのですね！  
みなさんは水分しっかりとっていますか？



## あなたの疑問にお答えします—夏の水分・上手なとり方—

Q1：水分は一日にどのくらい飲めばいいのでしょうか？



入る水・出る水

(入)	
飲み物	約 1200ml
食べ物	約 1100ml
代謝水	約 300ml

(出)	
汗や呼吸	約 1200ml
排便	約 100ml
尿	約 1300ml

A)

上記からすると、一日1~1.5ℓ程度の水分をとればよいことになります。ただ、スポーツなどでたくさん汗をかいたり、食事からの水分が少なかったりなど、条件が変わると、必要な水分量も変わっていきます。あくまで目安にしてください。

Q2：まとめ飲みもあり..ですか？

A)

エーサオソの CM で宮〇藍さんも言っていますが、「水分補給はのどが渴くその前に！」がポイントです。「のどが渴いた」と感じた時には既に水分が足りなくなりかけています。ですから、意識してこまめに水分を補給していきましょう。一日6~8回、1回200cc程度を飲むようにしてみてくださいいかがでしょうか？

Q3：冷たいものばかりとるのはダメなの？

A)

「コールドドリンク症候群」をご存知ですか？

冷たい飲み物ばかり飲むと、血管が縮まって血流が悪くなり、血液の温度も下がります。

すると脂肪分が冷えて固まり、血液をドロドロに🙄

血流が悪くなることで消化・吸収能力が低下し、内臓脂肪は

燃焼しにくい状態に🙄🙄

さらには、冷えた臓器を守ろうとして周りに脂肪をつけようと

するため、ますます内臓脂肪を増やす原因に🙄🙄🙄

冷たい飲み物のとり過ぎには要注意!!

Q4：水分をとるのは甘い清涼飲料水でもいいですか？

A)

「ペットボトル症候群」をご存知ですか？

継続して大量にジュースなどの清涼飲料水を飲むと血糖値が上昇していきます。血糖値があがったままですと、それを薄めようとして水分が欲しくなり喉が渇きます。すると、喉の渇きに任せて、また甘い飲み物を飲むという悪循環に陥ります。

この悪循環にはまり、甘い飲み物をたくさんとるとエネルギーもたくさんとることになり体重増加の原因となります。

特別な状況でない限り水分補給にエネルギー補給は必要ないかもしれませんね。

Q5：では、スポーツドリンクならOK？

A)

汗を大量にかく夏場の運動時にはスポーツドリンクは最適ですね。失われたミネラルを補給するためにはスポーツドリンクを少量ずつこまめに飲むのが効果的だといわれています。

ただし、スポーツドリンクも糖分が多く、高カロリーのものが多いので注意が必要です。

Q6：アルコールはどうですか？

A)

アルコールには利尿作用があります。ですから、いくら飲んでも逆に体内の水分を排出してしまいます。

「入れても出る」というザル状態になるだけということですね。

Q7：カロリーオフの飲み物なら・・・大丈夫でしょ？

A)

“カロリーオフ”はエネルギーがないというわけではありません。  
「100mlあたり20Kcal以下」のものは“カロリーオフ”と表記してよい  
ことになっています。  
ちなみに、“ノンカロリー”や“カロリーゼロ”は「100mlあたり5Kcal  
未満」のものなら表記可能です。  
エネルギーを意識している方は、表記に惑わされず、エネルギー表示を確認  
してから購入してみてくださいね。



## ここだけのつぶやき



いつもこんな感じで飲んでますが・・・なにか？

朝：駅で缶コーヒー1缶購入（でも微糖だよ。微糖！）

10時ごろ：コンビニでスポーツドリンクを購入

（外回りだから汗かくんだ）

得意先まわり：コーヒー2杯に紅茶1杯

（それぞれ砂糖3gとポーションミルク1個）

夕食：缶ビール500ml（お疲れ様のビールはうまい）

これ全部で約390Kcalになりました。さて、どうします？



お水は0Kcalなのでいくら飲んでも脂肪になることはありません。  
もし体重が増えるとする「むくみ」の状態ではないですか？  
「水を飲んで太る」と勘違いして、とらないのは間違いですよ。  
ただし、とる水分のエネルギーにはご注意ください！



参考資料：からだに効く栄養成分バイブル 中村丁次監修 主婦と生活社  
栄養と料理 2006.3月号、2007.8月号、2009.8月号  
腎臓病教室 中尾俊之著 医歯薬出版株式会社  
食品成分最新ガイド栄養素の通になる  
上西一弘著 女子栄養大学出版部