

## 水分補給について

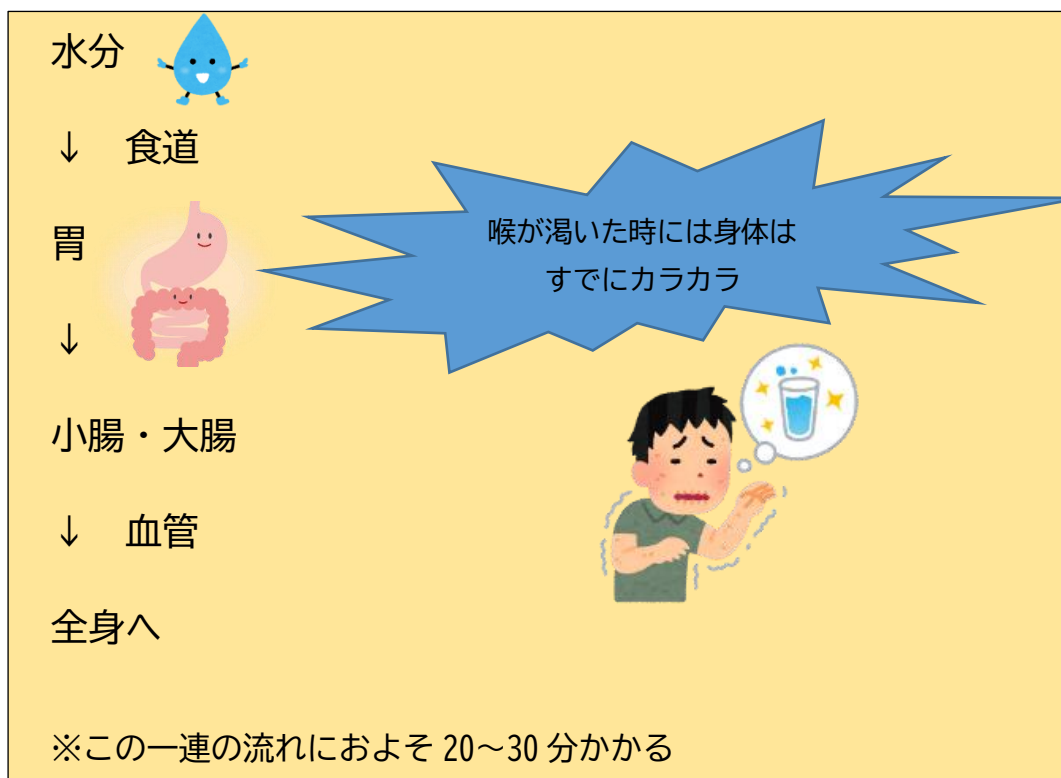
成人の身体は体重の約 60%が水分で構成されている  
〔新生児…80% 乳児…70% 幼児…65%〕



体内の水によって栄養素や代謝物の運搬、体温調節を行い、生命を維持している  
栄養だけでなく、水分もわたしたちの身体にとっては必要不可欠



身体にとっての水分補給とは  
飲み物を口から飲むことではなく、摂取した水分が腸からしっかりと  
吸収されて血管に行きわたること  
ただ飲み物を飲むだけでは、身体に必要な水分補給ができていない



人間が1時間に処理できる水分は、個人差はあるが、200~250ml 程度  
これ以上の水分を一度にとりいれても、腎臓で余計な水分として排出される

## 水分補給のポイント

水分の吸収率アップのためには

→同じ量の飲み物でも、長い時間をかけてゆっくりと飲むほうがよい

→氷水のように冷たすぎる水は消化管への負担も大きいので、

スムーズに吸収される常温がおすすめ

紅茶・緑茶（煎茶・玉露）・ほうじ茶はカフェインが多く含まれており

尿量が増えて、体内の水分が排出されてしまう

スポーツ飲料は糖分が多く、虫歯や肥満の原因にもなるため飲みすぎ注意

→水分補給は水か麦茶がおすすめ



\*OS-1 を飲むタイミングの目安

下痢・嘔吐・発汗による軽度～中等度の脱水症状のとき

\*OS-1の目安量

学童 500～1000mL(g)/日

幼児 300～600mL(g)/日

乳児 体重1kg当たり30～50mL(g)/日



腎疾患や心疾患（水分制限が必要な方）などの疾患をお持ちの方は、医師の指示に従い、水分補給を

