



暑いが続いていますが、水分摂取はできていますか？高齢になると喉の渇きを感じにくくなったり、食が細くなって食事からとる水分量が減ったりと脱水になりやすい傾向が強くなるため、水分を意識して摂ることが大切です。



水分の量

1日に飲料として必要な水分量は1~2Lといわれています。1度に沢山飲んでしまうと、体重が増加して、腎臓や心臓に負担がかかります。水分制限のある方は主治医と相談しましょう

水分摂取の目安

喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂りましょう。1回にコップ1杯程度（180~200ml）の量を1日8回程度が目安となります



水分補給の種類

普段は水やお茶など甘味のないものがおすすめです。麦茶はミネラルが豊富です。コーヒーや紅茶、アルコールなどのカフェインを多く含む飲み物は利尿作用があるため、同量の水分を摂取しましょう

水分補給のタイミング

<p>起床時</p> <p>睡眠中に失われた水分を補いましょう。起床時は白湯がおすすめです</p>	<p>朝食時</p> <p>朝食</p> <p>胃腸を刺激し、消化を助けてくれます</p>	<p>10時頃</p> <p>ジュースは、糖分を含むため、少量にとどめましょう</p>	<p>昼食時</p> <p>昼食</p> <p>食事だけでは補えない水分を摂取しましょう</p>
<p>15時頃</p> <p>ティータイム</p> <p>カフェインを含むコーヒーや紅茶は、強い利尿作用があります。たしなむ程度にしましょう</p>	<p>夕食時</p> <p>夕食</p> <p>アルコールもカフェインを含むため、晩酌をする方は、十分な水も一緒に摂りましょう</p>	<p>入浴前後</p> <p>入浴で汗をかくため、入浴前後で水分補給が大切です</p>	<p>就寝時</p> <p>眠っている間に一晩で300mlもの汗をかくといわれています</p>

脱水症には経口補水液がおすすめ！



日常生活や軽い運動における水分・電解質の補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、糖分を含むため飲み過ぎに注意しましょう。下痢・嘔吐・脱水症を改善するために経口補水液があります。経口補水液は体液の成分である電解質が入っており、ミネラルや糖分が理想的な比率で配合された飲料で、脱水症の水分補給に適しています。

ゼロカロリー飲料に注意！

「ゼロ」の言葉は、100mlあたり5kcal以下の商品に使えることとなっています。つまりゼロカロリー表示の500mlペットボトルには最大で24kcalを摂取する可能性があるのです。ゼロカロリーといっても、カロリーがゼロではないため、飲み過ぎに注意しましょう。

