

# 健康なカラダづくりのために水を飲もう！

## 排出量

2.5 L

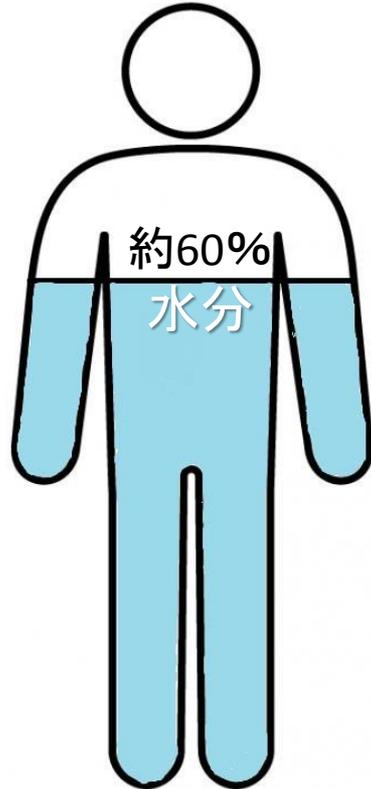
<内訳>

尿・便

1.6 L

呼吸・汗

0.9 L



## 摂取量

1.3 L

<内訳>

食事

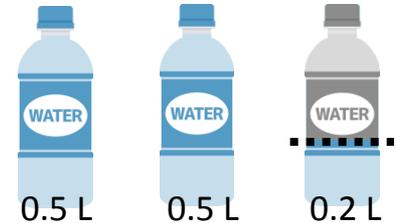
1.0 L

代謝水\*

0.3 L

\* 体内で作られる水

一日 1.2 L の  
水を飲む必要がある！



水分が不足してしまうと

5%  
失うと

脱水症状や熱中症など

10%  
失うと

筋肉の痙攣や循環不全など

20%  
失うと

死に至る

人間のカラダの約60%は水分です。  
例えば体重60kgの成人男性の場合、  
約36kgが水分となります。

「のどが渴いた」と感じた時には  
脱水は始まっています！



## 飲むタイミング



### 日常生活

起床時、食事中、入浴後、就寝前 等

### 運動時

運動前、運動中、運動後

※のどが渇きを感じる前に！

## 効果的な水分補給の方法



## 飲む量の目安



1回200ml程度を目安に！

一度に一気に飲むのではなく、こまめに飲むことを心がけましょう。

⇒過剰な水は胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまう。



## 何を飲んだらよいか？



### カフェインや糖分の少ないもの！

- 水、麦茶
- △ スポーツドリンク、お茶
- × コーヒー、お酒

- ・スポーツドリンクは糖分が多いものも
- ・お茶やコーヒーのカフェインはNG

水分は欠かせないものです。

運動時だけでなく、日常的にこまめに水を飲む習慣を！



参考文献

・「健康のために水を飲もう」推進委員会 啓発チラシ  
・大塚製薬HP「熱中症からカラダを守ろう」