

ラベンダー栄養だより 2025年7月号



健康のため水を飲もう

毎日暑い日が続きますね。この時期、水分補給は熱中症を予防するためにも特に大切です。

1日に必要とされる水分量

人間のからだの水分量は、成人で約60%、小児で75%、高齢者は約50%といわれています。水分量を保つためには、1日に入る水分量と出る水分量のバランスを保つことが大切です。 尿や便、呼吸、汗などから1日におよそ2.5Lの水分が失われますので、飲み物や食べ物から同じだけの水分を補う必要があります。食事に含まれている水分を約1Lと考え、飲み物から最低でも1日1.2L程度の水分を摂ることが推奨されています。

からだに入る水 からだから出る水 食事 1.0L 尿と便 1.6L 代謝水 体内で作られる水 呼吸や汗 0.3L 0.9L 飲み水 121 2.51 2.5L

水分補給はこまめに少しずつ

のどが渇いていなくても、時間を決めて回数をわけて少しずつ水分補給しましょう!

【水分補給のスケジュール例】

起床時 朝食時 10:00 昼食時 間食時 夕食時 入浴前後 就寝時

















※腎臓、心臓等の疾患の治療中の方は、医師の指示に従ってください。