今日も１日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.91

水

夏の水分補給

★ヒトのからだと水分の補給

今年も酷暑となり各地で熱中症の報告が相次いでいます。「こまめに水分補給を」という呼びかけを耳にしますが、どのタイミングでどのくらいの量を飲めばいいのでしょう？　今回はそのような疑問にもお答えしつつ夏の水分補給についてお伝えいたします。

ヒトの体重の60～70％を水分が占めています。加齢とともにしだいに減少して高齢者では60％以下になります。この内ほんの２％が失われただけで、喉の渇きを感じて脱水症状が始まります。

体内の水分を保つことにより体温を保持できるのです。

★脱水とは「水不足」ではありません

からだに含まれる水分を「体液」といい血液、リンパ液、消化液などがあります。体液には、電解質という微量に電気を帯びたミネラルや微量元素を含み（例えばナトリウムイオンやカルシウムイオン他）、からだのすみずみに分布して神経・臓器・筋肉の機能を正しく保っています。

私たちは１日普通に過ごしていても汗や尿、呼気などで約1500～2500㎖の体液を失っています。脱水症の場合は、水分と体液（電解質）を失っているということになります。

★高齢者が脱水症状になりやすい理由

水分摂取量が減る場合	① 喉の渇きを感じにくい ② トイレが気になり飲む量を控える ③ 食事の全体量が減る
水分を失いやすい場合	① 腎臓の機能が低下する ② 筋肉量が低下する ③ 利尿作用のある薬を飲んでいる

★飲むタイミングと量

１日の水分摂取量は、水（お茶など含む）以外にも料理や味噌汁などで補給することもあります。しかし水分補給としては、コップ1杯程度（200㎖程度）を１日6～8回くらい飲むといいでしょう。タイミングは、朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴後、寝る前など。その他、スポーツの後、帰宅時、薬を飲むときなどに補給すると「飲まなきゃ」という負担が軽減します。冷やすと、喉が渇いた時にはおいしく感じますが飲み続けることはできません。常温に近い温度での補給が望ましいでしょう。

★無理なくできる水分補給テクニック

１日の必要量の目安を把握するために500㎖くらいの自分専用ペットボトル数本を用意しておくとどれくらい飲んだのか目安がわかり便利です。水分はジュースなど糖度の含むものは避け、喉が渇く前にタイミングを見ながら補給し熱中症を防ぎましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

黄金色わらびもち

材　料　2人分

わらびもち粉 …… 25 g

三温糖 …… 10 g

水 …… 120cc

きな粉 …… 適量

氷水 …… 適量

作り方

① わらびもち粉をボウルに入れ水を少しずつ入れる。

② ①に三温糖を加え電子レンジで1分温め、木べらで混ぜる。

③ 同様に40秒温め、取り出して混ぜる。また、40秒というように透明になるまで数回繰り返す。

④ ボウルの氷水にスプーンですくったわらびもちを落とし入れ、その後、水を切ってきな粉をかけていただく。