

身体が喜ぶ水分の摂り方

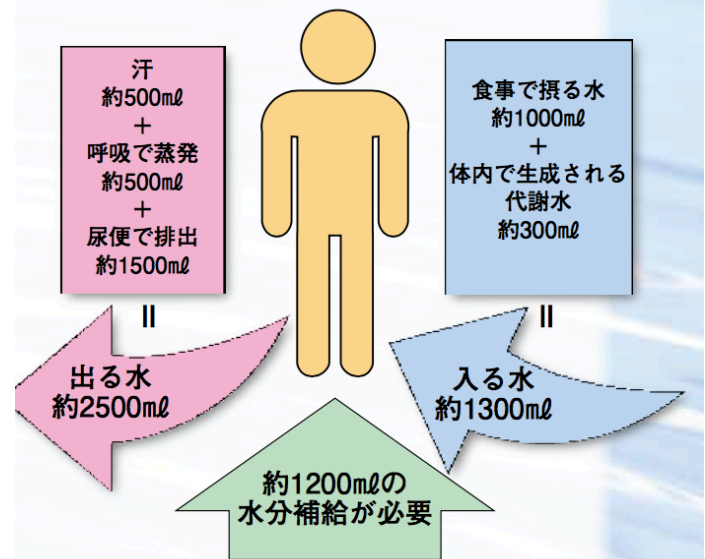
よく「1日2リットルの水を飲むようにしましょう」と聞きますが、普通の生活をしている一般の成人では、個人差はありますが飲んで体内に取り入れる水の量は一般に1日あたり1200ml程度と考えられます。

というのも、健康的な食生活を実践できていれば1日3回の食事から約1000mlの水が摂取できるからなのです。

みそ汁などの汁物はもちろん、葉野菜、食物全般の水分からそのくらい摂取ができます。

また食べ物が体内に栄養として取り込まれエネルギーとして燃焼する際には代謝水といって300mlの水が生成されます。

■健康な人の1日の水の出入り



1日に飲みたい量は約1200ml

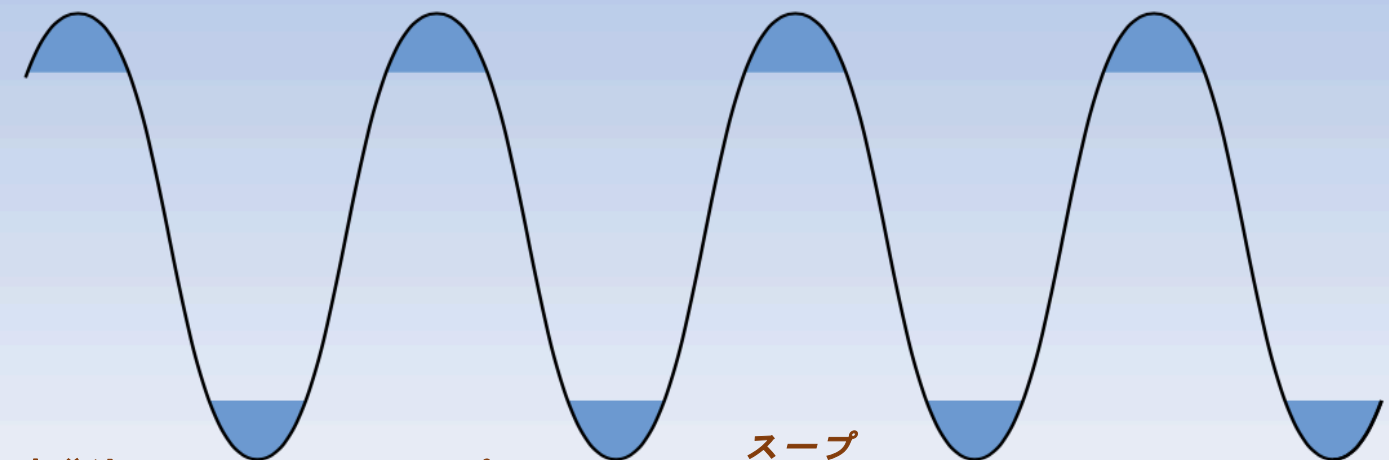
■効率のよい水の飲み方 (コップ1杯の水を1日に8回)

①起床時：寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかいています。失った水分を補給して1日のスタートを！

③10時ごろ：おやつタイムに子どもも大人も水分補給を忘れずに。糖分や利尿作用のある飲料には注意を！

⑤15時ごろ：子どものおやつに水を添えて。大人は1杯の水で口も頭もすっきりリフレッシュ。

⑦入浴時：入浴で身体が温まると汗が出ます。入浴前後に必ず水分補給を。



味噌汁
1杯
摂りま
しょう

②朝食時：食前に飲む1杯の水は、胃腸を刺激し、消化を活発にします。また、便秘も促します。

スープ
1杯
摂りま
しょう

④昼食時：食前または食中に水を飲みましょう。消化・吸収に役立ち、食べ過ぎ防止にも役立ちます。

スープ
or 味噌
汁1杯
摂りま
しょう

⑥夕食・晩酌時：食前食中に水分補給を。アルコールには利尿作用があるので、お酒を飲む際には水も一緒に摂りましょう。

⑧就寝前：睡眠中に失われる水分の補給を。夜間のトイレが心配な場合には、寝る1時間前に水分補給して、就寝直前にトイレに。