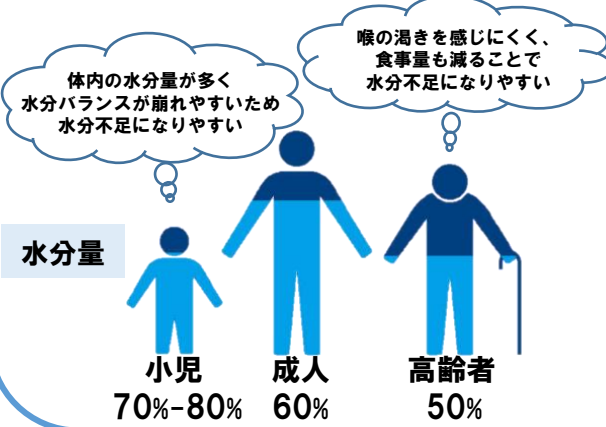


こまめな水分補給をしましょう!!

ヒトの体の水分を総称して「体液」と呼び、年齢や性別、体格により量は異なります
 【体液の役割】①必要な酸素や栄養素を運ぶ ②老廃物を運び出す ③体温を調節する



| 年齢 | 成人男性 | | 成人女性 | |
|----|------|-----------|------|-----------|
| | 液体 | 固体(体脂肪など) | 液体 | 固体(体脂肪など) |
| 肥満 | 55% | 45% | 45% | 55% |
| 標準 | 60% | 40% | 50% | 50% |
| やせ | 65% | 35% | 55% | 45% |

毎日、どのくらいの水分を摂っていますか？

1日に摂る水分の目安は「食事(間食含む)+飲み物」で約2.2Lです

食事から約1L、**飲み物から約1.2Lが目安**です

一度に飲める量でこまめにちょこちょこ水分補給を



50ml(コップ1/4杯)や100ml(コップ半分)でもよいので、1回に飲める量をこまめに飲みましょう

水分補給のタイミング



日常生活の水分補給

- ☑ 水や麦茶、ほうじ茶がおすすめです！
薄めのコーヒーや薄めの紅茶でも◎
楽しむ飲み方がおすすめです♪
- ☑ ペットボトルや水筒に入れたお水(白湯)やお茶を
いつも手の届くところに置いておくと、
水道や台所に行かずに水分補給ができます
また1日にどれくらい自分が飲んでいるのか
目安をつかむこともできます

水分と筋肉の関係

筋肉は脂肪よりも多くの水分を保持しています。

【同じ体重のお相撲さんと肥満の人を比べてみると…】



ウォーキングやスクワットにより、
筋肉量を増やすことで
体内に水分を蓄えることができます！

※服薬している場合、服薬時の水分は指示されている量を飲むようにしましょう。