

栄養管理科だより

第 27 号 2023 年 6 月発行

今回は生命維持に欠かせない**水分**についてお話しします。

体内の水分量

私たちの身体の半分以上は水分が占めています。
水分量は年齢を重ねるごとに減少します。

子ども



約 70～80%

成人



約 50～60%

高齢者



約 50%

主な水分の役割

- ①栄養素や酸素を運ぶ
- ②老廃物を体外に排泄
- ③体温調節
- ④体液の浸透圧維持

水分は数%失うだけで危険！！

- 2%…喉の渇き
- 5%…脱水症状
- 10%…筋肉の痙攣
- 20%…生命の危険



～1日の必要水分量は年齢と体重によって算出できます～ 実際に計算してみましょう。

☆必要水分量には様々な算出方法がありますが、今回はこちらの簡易式を用います。

必要水分量 (ml/日)

=

年齢別必要量 (ml/kg/日)

×

体重 (kg)

○年齢別必要量

22～54 歳：1日あたり 35ml/kg/日

55～64 歳：1日あたり 30ml/kg/日

65 歳以上：1日あたり 25ml/kg/日

例えば、30歳で体重60kgの人の場合、
 $35(\text{ml/kg/日}) \times 60(\text{kg}) = 2100(\text{ml/日})$
1日 2100ml が必要水分量の目安になります。
この量はすべて飲料で摂取するのではなく、
食事に含まれる水分量も合わせた量です。

～水分をとるのはどんな時？～ 水分補給のタイミングを確認してみましょう。

☑ 起床時



☑ 食事中



☑ 外出前後



☑ 入浴前後



☑ 就寝前



飲み物は「水」か「麦茶」を選び、コップ1杯（150ml）程度を飲むことが基本になります。
水分が不足すると血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクも高まります。

特にこれからの時期は喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を習慣化しましょう。

※疾患により水分管理が必要な方は、医師の指示に従ってください。

今月のおすすめメニュー

～豚肉とオクラのさっぱり和え～

冷蔵庫で1時間程冷やすと
一層美味しく食べられます！



材料（1人分）

✪豚モモ肉薄切り	40g
✪オクラ	2本
✪なめこ	35g
✪(乾燥)ワカメ	1g
*めんつゆ	大さじ 1/2
*穀物酢	小さじ 1/2
✪白ゴマ	適量

下準備

- ◇豚肉：食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れて火を通す。
- ◇オクラ：①茎の部分を切り落とし、へタの筋の部分(ガク)をぐるりと剥く。
②表面に塩をつけてこすり、1分半～2分程ゆでる。
- ◇なめこ：軽く水で洗い、2分程ゆでる。
- ◇ワカメ：水で戻し、食べやすい大きさに切る。

作り方

- ①食材の粗熱がとれたら、*の調味料と混ぜ合わせる。
- ②お好みで白ゴマをふって、出来上がり。



栄養価（1人分）

✪エネルギー	86kcal
✪たんぱく質	9.7g
✪脂質	3.6g
✪炭水化物	4.7g
✪塩分	0.7g

Memo

夏は暑さで食欲が低下しやすく、口当たりのよい麺類など糖質中心の食事が多くなり、栄養不足に陥りがちです。豚肉に多く含まれるビタミン B₁は、エネルギーを作り出し、疲労回復に役立つため、特に積極的にとりたい栄養素です。また、水分は飲み物だけでなく、食べ物からもとることができます。1日3食しっかりとることを心がけましょう。

参考文献：「健康のために水を飲もう」推進委員会（厚生労働省）

管理栄養士 西川