



熱中症・脳梗塞などの予防のため、夏場に限らず年間を通してこまめな水分補給を厚生労働省でも推進しています。成人では安静時でも、尿・便、汗など含めて毎日2～2.5Lが排出されていると言われています。排出される分を補うため、食事から約1L、飲料水から1～1.2L、代謝水0.3L（栄養素が代謝される際、体内で作られる水）が必要です。

●食事に含まれる水分量の違い（※主食米飯190gで算出）



主食・主菜・副菜2品・果物
水分約370ml



主食・主菜・副菜1品
水分約230ml



主食・主菜（副菜なし）
水分約180ml

食事量が少ないと必要な水分量に満たない可能性があります。主食・主菜・副菜が揃った食事は、食事のバランスが整うだけではなく、必要な水分を補うことにもつながります。主食のみなど、食事量が少なくなる場合には、お茶などの飲料水と一緒に摂るように、特に意識しましょう。

●食事からの水分摂取を維持するために

疲労や睡眠不足、不規則な生活などにより食欲が低下する場合があります。規則正しい生活を心がけて、食事は1日3食、摂りましょう。

間食習慣がある場合には、間食で食事量が減ってしまわないように注意します。間食では、果物や乳製品など1日の中で摂りたい食材を補うようにしましょう。食事をすることが熱中症・脳梗塞予防に繋がります。

