

「生命と水のふかい関係」

水は生きるうえで重要かつ欠かせないものです。
水分を上手に補給するいくつかの
方法をご紹介します。

人間の体の60%は水分

体内の水分の多くは、汗や尿で排出されます。
健康な状態を維持するためにも、失われた
水分を補給し、体内でスムーズに水を循環
させることが大切です。

水の役割りとは…

普段、何気なく飲んで
いる水。体内でどん
な働きをしているので
しょうか？

水は、体内の栄養素や酸
素の吸収、代謝、循環、老廃
物の排泄など、重要な働きを
しています。

私たちは、毎日当たり前のように

食事をしていますが、水は食べ物や栄養
素へと変化させるのに必要不可欠なものです。

そして、これらの栄養素を血液にのせ、体内へ
と運んでいるのです。また、体温が高くなると、
水は汗として体内から出ていき、体温調節をし
ています。もうひとつ、水には血液の濃度のバ
ランスを保つ役割もあります。よく、血液ドロ
ドロなどと聞きますが、これは血液中の水分が
少ない状態です。



健康な成人の場合、尿や汗として体から排泄
される水の量は一日平均2.0〜2.5ℓ。しかし、食
事などで補える水の量は1.3ℓ程度です。

そのため、飲料水などで、
一日に1.2ℓ以上補う必
要があります。

水の上手な飲み方

健康を維持するために「水は欠かせないもの」。
水の上手な飲み方を紹介しましょう。

水分補給の目安量は？

作り方

- ① バナナは皮をむき、
レモン汁を振りかけ
ます。
- ② ①とスキムミルク、
水、砂糖をミキサー
にかけます。
- ③ グラスに②と水を入
れ、軽くかき混ぜる
と、冷たくてサッパリ
としたバナナミルク
の出来上がり。

* 水道水でおいしく水分補給！

■ バナナミルク ■



【1人分】

材料	分量
バナナ	40g
レモン汁	2g
スキムミルク	10g
水+氷	100g
砂糖	5g

水分補給のタイミングは？

のどの渇きを感じたら、すでに体内の水が不
足しているという注意信号。水分は早めに、「こ
まめに補給することが大切です。」

特に、就寝前、起床時、入浴前後には意識して
水を飲むよう心がけましょう。寝る前の水は宝
水と言われ、血栓予防になります。

Q1 朝起きたら必ず水を飲む。

A ○

朝、起きてすぐの体は水分不足に陥っていま
す。血液濃度も高くなっているため、朝一番の水
分補給はとても大切です。

Q2 運動中は水分を取らない。

A ×

人間は体重の2%の水分を失うと軽い脱水症
状になります。運動中は特に意識して水分補給
をしましょう。

Q3 入浴前後の水分補給は水を飲む。

A ○

入浴時には、思った以上に汗をかいています。ア
ルコールやお茶には利尿作用があり、水分補給に
は向いていません。水分補給に最適な「水」で、入浴
の前後にはしっかりと水分補給をしてください。

Q4 夜中にトイレへ行くのが面倒だから寝
る前に水は飲まない。

A ×

寝ている間も絶えず呼吸や
汗などで水分を排出してい
ます。血栓予防のためにも
就寝前の水分補給は大事です。

