

## 夏の水分補給について

管理栄養士 吉井 薫子



## Q. 脱水症とはどういうものですか？

A. 私たちの体の6割が水分です。体の中の水分（体液）は一定量になるよう調整されていますが、この体液が少なくなることを脱水といいます。体液の成分は水と電解質が主なものであり、これらが混ざり合っています。

脱水症には、①体の中の水分が失われる脱水と、②水分と電解質両方が失われる脱水があります。①は食欲がなくて食事や水分を取れない時などに、②は熱中症で大量の汗をかいた時や、食中毒で下痢や嘔吐をして、急速に体液が減少した場合におこります。

## Q. 水分補給には何がいいですか？

A. 普段とっている水分にはこんな特徴があります。

- ・ 水 : 普段の水分補給に適する。ただし塩分（電解質）が入っていないので運動時にはむかない
- ・ お茶・コーヒー : カフェインが入っており利尿作用が強いので飲みすぎは良くない
- ・ スポーツ飲料 : 塩分と糖分が入っており、運動時に良い。水より吸収が速い
- ・ 経口補水液 : 熱中症や胃腸炎で下痢嘔吐が激しい時。すぐに効果があるが、塩分濃度が高いので通常の水分補給には向かない。

## Q. 経口補水液とはどういうものですか？

A. 発展途上国でコレラが発生した時、点滴のかわりに飲んで同じ効果を発揮できるよう開発されたものです。水分、塩分、糖分を含み、水よりも早く吸収できるよう最適のバランスで作られています。

## Q. スポーツ飲料は普段の水分補給に適していますか？

A. スポーツ飲料は糖分が高めなので普段の水分補給としてとるのはおすすめできません。スポーツ時や炎天下などで汗をたくさんかいて電解質が不足した時にとりましょう。ちなみにポカリスエット1本500mlに含まれる糖分は31g(大さじ3.5杯) カロリーは125kcalです。

## Q. スポーツ飲料は水で薄めても良いのですか？

A. スポーツ飲料は糖分が高い為、吸収が悪いといわれます。ただ、日本体育協会では、運動時にとる水分は100ml 当り40mg～80mgのナトリウムを含むものを勧めていますので、水で薄めると、せっかく調整されている電解質のバランスが崩れてしまいます。吸収が心配な方は糖分の少ない製品をお勧めします。