

体を守る水分補給

姫路市保健所 健康課

水分の出入り

食事
1ℓ

飲料水
1～1.5ℓ

代謝水
200～300mℓ



汗・不感蒸泄
1ℓ

尿
1～1.5ℓ

便
200～300mℓ

スポーツ飲料・経口補水液の違い

| | スポーツドリンク | 経口補水液 |
|-----|-----------------|-----------------|
| 電解質 | 低い | 高い |
| 糖質 | 高い | 低い |
| 吸収 | 遅い | 早い |
| 注意点 | 日常的に飲むと 糖質過剰 | 日常的に飲むと 塩分過剰 |

水分補給の種類

日常

水やお茶



運動時

水やお茶
スポーツドリンク

※糖質に注意



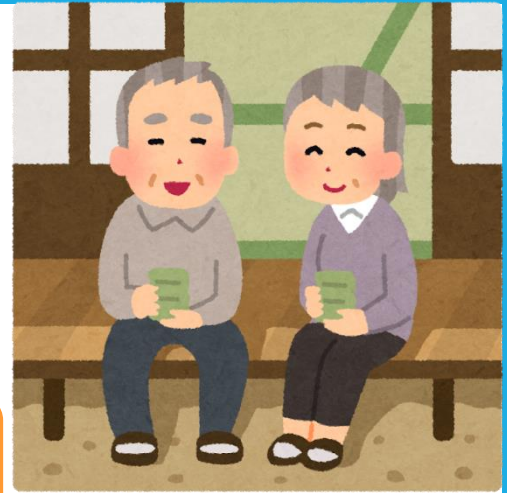
脱水時 激しい運動時

経口補水液

※塩分に注意



水分補給のタイミング



起床時

10時

3時

入浴後

起床

朝食時

昼食時

夕食時

就寝前

就寝

日常でできる生活の工夫



①食べる

1日3食食べると約1リットルの水分が摂れる

②こまめな水分補給（基本は水やお茶）

コップ1杯を1日8回以上摂りましょう

③筋肉量を増やす

筋肉は水分を含むので筋肉量を増やすのも効果的