

教えて！  
栄養士さん！

## 熱中症を防ぐために ～こまめな「水分補給」を忘れずに～

夏場は気温が高く、汗をかいて体の中の水分が失われやすくなります。  
とくに高齢者は「のどの渇き」に気づきにくく、脱水症状や熱中症になりやすいため注意が必要です。

### 成人が1日に必要な水分量（目安）

体重50kgの人：1.5～2リットル  
体重60kgの人：1.8～2.4リットル  
※体重1kgあたり「30～40mℓ」が目安です

### 水分摂取の割合（目安）

食べもの：約20～30%  
飲みもの：約70～80%

### 食べ物

#### 水分を多く含む食品

##### 【野菜】

きゅうり、大根、トマト、もやし など



##### 【果物】

スイカ、メロン、オレンジ など



※果物は水分補給に役立ちますが、**糖分が多いので摂りすぎに注意**しましょう

### 飲み物

#### 水やノンカフェインのお茶など

- のどが渇く前に、「コップ1杯程度の水を1日6～8回に分けて」飲みましょう。
- 起床時、食事中、入浴前後、寝る前などに意識すると良いでしょう。

#### 【水分補給におすすめの飲み物】

- ・水道水（飲用水）、ミネラルウォーター（軟水）など
- ・麦茶、ルイボスティー、杜仲茶などノンカフェインのお茶
- ・みそ汁、スープなどの汁物も水分補給に役立ちます



水分補給は、毎日の食事や生活習慣の中で取り入れることが大切です。  
こまめに水分をとって、暑い季節も元気に過ごしましょう。

お問い合わせ先：福祉課 健康増進係 ☎47-4682

## 医療法人社団 幸智会 小笠原クリニック

理事長・院長 小笠原 実

〒049-1454 松前郡福島町字館崎350番地27 TEL：0139-48-5231 FAX：0139-48-5232

●内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8：30～12：30	○	○	○	○	○	○
14：00～17：00	○	○	訪問診療	○	○	△

\*第2、第4土曜日は休診

\*受付時間は 8：00～12：00  
13：30～16：30