身体を守る、水分補給

梅雨が明け、本格的な夏の暑さがやってきました。水分の補給はできていますか？
水分は身体の60%を占めており、生命維持のために水分補給が欠かせません。
普段何気なく行っている水分補給をすこし気を付けることで命を守ること、健康を守ることにつながります。

熱中症予防

近年の夏は、災害級の暑さと言われるほどで、熱中症予防が欠かせません。
また、マスクの着用により皮膚から熱が逃げにくくなったり、気が付かないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなっています。
意識的に水分補給を行いましょう。

- □ １日、1.2Lを目安に水分を摂る。
  汗をかく場合は1.5～2Lを目安に水分を摂る。
  （※室内でも油断せず、水分補給をしてください。）

- □ 喉が渇く前に、こまめに水分補給。
  1時間ごとに水分補給をするなど、意識的に行う。

- □ 多量の汗をかく場合は、塩分の入った水分を補給する。
  ※カロリーのあるスポーツドリンクの多飲には注意。

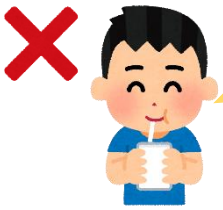
Q&A

カロリーオフやカロリーゼロは同じ？

文言によって、カロリーに差があります。
ゼロカロリーでも、多少のカロリーがある場合もあります。

表示	カロリー
・カロリーオフ ・カロリー控えめ	100mlあたり、**20kcal**未満
・ノンカロリー ・ゼロカロリー	100mlあたり、**5kcal**未満

ジュースからの糖分摂取に要注意！



ジュースのカロリーや糖分くらい、大したことはないでしょう！気にしなくていいや！

　同じように思っている人はいませんか？
実は、ジュースが肥満や高血糖などの原因になっているかもしれません。
　特に夏場は、ジュースやお酒を多量に飲むことで糖尿病の悪化、高尿酸血症による痛風、肝機能悪化など健康診断の結果が急激に悪くなる人がいます。あなたの水分補給は糖分補給になっていませんか？下の表で確認してみましょう！

70kgの人の場合、
約20分のウォーキングの
消費カロリーと同等

30kcal　60kcal　90kcal　120kcal　150kcal

ステックシュガー
5本分のカロリー

ステックシュガー
10本分のカロリー

缶コーヒー・微糖
（185mℓ）33kcal

野菜ジュース（200mℓ）
68kcal

乳酸菌飲料（60mℓ）
50kcal

カフェオレ（185mℓ）
80kcal

オレンジジュース（250mℓ）
115kcal

スポーツドリンク（500mℓ）
135kcal

エナジードリンク
（330mℓ）148kcal

コーラ（350mℓ）
157kcal

汗をかいたときの塩分補給に適していますが、糖分の摂りすぎになることも。
カロリーオフやゼロカロリーの物を選びましょう！

　疲労回復のためにエナジードリンクを常飲し、血糖や肝機能が悪化する方がいるので注意してください。

カロリーオフとゼロカロリーでは
4倍も差がある！

【表示なし】
100mlあたり、50kcal
１本（500ml）で250kcal

【カロリーオフ】
100mlあたり、20kcal
１本（500ml）で100kcal

【ゼロカロリー】
100mlあたり、5kcal
１本（500ml）で25kcal

大王製紙健康保険組合　管理栄養士　渡邊