

カラダ栄養学

～水分補給をこまめに～

【熱中症とは】

気温の高いところで体温が調節できなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、体温上昇や体のだるさ、ひどい時にはけいれんなどの障害をおこす症状のことです。



～体内の水分量～

- ・子供＝約70%
- ・大人＝約60%
- ・高齢者＝約50%

【体内水の出入り】

▲失われる水分▲

- ・尿、便……1.6L
- ・汗、その他（不感蒸泄※）……0.9L

※呼吸や皮ふなどから
知らないうちに外に出ていく水分

水の出入り
約2.5L

●必要な水分●

- ・代謝水※……0.3L
- ・飲料水……1.2L
- ・食事……1L

※食べたものが分解されるときに
出る水分

【水分補給のタイミング】

①起床時→②朝食→③10時→④昼食

1回あたり150ml
の水分を摂ると

8回×150ml

= 1.2L



→⑤15時→⑥夕食→⑦入浴後→⑧就寝前

普段の生活に プラスで
コップ2～3杯
飲みましょう!!

✳️脱水時や汗をかくことが多い方は、体内に吸収されやすい組成の経口補水液がおすすめ！

【水分補給の注意点】

・冷たいもの

→胃腸の負担になりやすい



・甘い飲み物

→満腹になり食欲がなくなる



・アルコール

→利尿作用



薬樹薬局土橋 管理栄養士 倉田 亜妃乃

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！



～健康レシピ～

ビタミンB群で疲労回復！



お弁当のおかずにも good!!

豚肉のチーズしそ巻き

エネルギー：351kcal、塩分：1.9g

【材料】2人分

- ・豚肉ロース薄切り… 8枚
- ・プロセスチーズ… 80g
- ・青しそ… 8枚
- ・サラダ油… 大さじ1/2
- ・塩… 小さじ1/4
- ・こしょう… 少々

【作り方】

- ①豚肉を広げ、青しそ、8等分にしたチーズを順に上に乗せ手前からしっかり巻く。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し①を並べ、ひっくり返ししながら4～5分焼く。
- ③焼き色がついたら塩コショウをふり完成。

のマークはビタミンB1、B2が多く含まれる食材です！



甘辛でパチパチ知らず!!

ブタキム丼

エネルギー：347kcal、塩分：1.8g

【材料】2人分

- ・ごはん… 300g
- ・豚肉… 120g
- ・キムチ… 100g
- ・みそ… 小さじ1
- ・にんにく… 2片
- ・にんじん（お好みで）

【作り方】

- ①豚肉を一口大に切りキムチとみそを合わせたものに漬け込む。にんにくは薄切りにする。
 - ②フライパンに油をひき、①を炒める。
 - ③ごはんの上に①の具を乗せて完成。
- ※キムチに千切りのにんじんを加えてもおいしいです。

薬樹薬局土橋 管理栄養士 倉田 亜妃乃

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください！

