

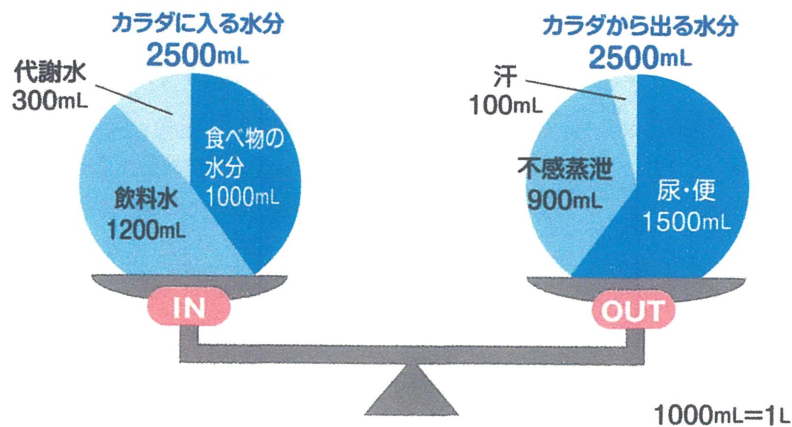
# 規則正しい食生活と水分補給を

脱水症対策には、水分補給が欠かせません。加えて、きちんと食事をするなど、規則正しい食生活を心がけましょう。

## 規則正しい食生活を

1. カラダに入ってくる水分…代謝水、食べ物の水分、飲料水
2. カラダから出ていく水分…尿、便、汗、不感蒸泄

毎日の水分バランス (目安として体重60kgの人の場合)



カラダに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分(代謝水)もあります。きちんと食事をとることが、脱水症対策につながります。

水分が多く含まれる

野菜や果物などは、夏場の脱水症対策に適しています。



## 1日8回を目安に、こまめな水分補給を



水分補給では、アルコール以外の飲料をとるようにしましょう。

## 水分補給方法は年代により異なります

- 乳幼児** —— 自分で判断できないので、保護者や管理者が適切に飲ませましょう。
- 小中高生** —— 自由に水分を摂取するよう、保護者または指導者が指導し、制限しないようにしましょう。
- 成人** —— のどの渇きを感じる前に摂取するようにしましょう。
- 高齢者** —— こまめに水分補給をしましょう。介護が必要な方には、介護者が、定期的に水分を摂取させるよう心がけましょう。

水分補給を行うタイミングは、「のどが渇く前」が理想的ですよ。

