

人間の体の約60～70%は水分からできています。水がそのままの形で体の中に入っているわけではなく、外から取り込んだ栄養素を効率よく使って不要な物質を体外に出す働きをしています。今回は水分について考えてみましょう。



## 水がカラダに与える影響

1. **体温調節** 水が人の体温を一定に保っています。

2. **老化防止** みずみずしい肌づくり

体の水分が減少していくのが老化の特徴と言われます。体液や血液（細胞外液）などの水分量は歳をとってもあまり変わりませんが、これは細胞内の水分が減っていることを意味し、いわゆる細胞が『しなびる』状態になります。

3. **毒素排泄** 体内の毒を洗い流す

成人の1日排泄量は平均1500ml。最低でも1日に500mlを排泄しないと老廃物を出し切れないといわれています。

4. **ダイエット効果** 食欲のコントロール

空腹時の空の胃袋に水を少し流し入れておくことで胃液が薄まり、空腹感がおさまるので、コップ1杯の食前水が食べ過ぎを防いでくれます。また、水分摂取により新陳代謝が良くなり発汗作用も促進し、この活動が盛んになればなるほどエネルギー消費も高まり、結果として自然な形でダイエットにつながっていきます。

5. **生活習慣病予防** 血液をサラサラに

血液というのはいつも一定の状態ではありません。1日のうちでも、サラサラの状態の時もあれば、トロツとした粘着性の状態の時もあります。

流れにくい血液のままだと血栓、梗塞になりやすく、ひいては動脈硬化・脳卒中等の疾患を引き起こすおそれも。

日頃から水分補給をこころがけ、血液濃度を薄め、血液の流れをスムーズにすることは、簡単にできる予防策の一つといえます。水分をたっぷり摂ることで便秘解消にも、また、寝る前の1杯の水は神経鎮静作用・快眠を誘引するといわれています。

\* 尿の色が濃いとき血液濃度が高く、薄いときサラサラの状態だといわれています。

## どのくらいの量が必要？

1日の水分摂取量(ml)		1日の水分排出量(ml)	
飲料水	1500	尿	1500
食物中の水	700	便	100
代謝水	300	呼気・皮膚	900
合計	2500	合計	2500

## どうやって飲むのがベスト？

飲むタイミングとしては、まず朝起きた時にコップ1杯(200ml)の水を飲みます。寝ている間の水分不足(発汗,呼吸,等)による脱水状態を改善し、血液の濃度を薄める働きや脳,内臓器官のお目覚め作用などのメリットがあります。そして1日3回の食事の時,午前10時,午後3時,寝る前に1杯ずつ,このように7回に分けて水を飲むときほど負担なく自然に1500mlの水が補給できます。一度にがぶ飲みすると体を急激に冷やし、胃腸や腎臓に必要以上に負担をかけるので、コップ1杯の水を少しづつゆっくりと、味わいながら飲むのが効果的といえるでしょう。



## 血管を丈夫にするおかず例

### 【サンマのやきづけ】

材 料 (2人分)		作 り 方		
サンマ	90g	サラダ油	小さじ1	
塩・小麦粉	各少量	a {	酢,醤油,水 各大さじ1	
生姜汁	小さじ1/3		酒	大さじ1/2
大根・きゅうり	各50g		砂糖	小さじ1
紫玉ねぎ	30g		赤唐辛子小口切り	1本
		サンマは三枚におろし、一口大に切り、塩をふる。大根,きゅうり,紫玉ねぎはせん切りにする。サンマに生姜汁をかけ、汁けをふき、焼くまぎわに小麦粉を薄くまぶす。サラダ油を熱し、サンマの両面を焼き、aを加えしばらくおき、と器に盛る。		

(栄養と料理より)

月に一度の割合で栄養だよりの発行をしております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合