

6月

栄

養

コ

ラ

ム

脱水にはご注意を！

6月に入り梅雨とともに、蒸し暑い日々がやってきました。それに伴い、脱水や夏バテが心配になりますね。最近疲れやすい人、二日酔いの人、夏バテの人は、水分不足が原因かもしれません…！

人間の体の水分について

摂取される水

食事	約1.1L
+	
飲み水	約1.0L
+	
作られる水	約0.3L
合計	約2.4L

体の水分  
||  
体重の約60%



排出される水

尿・便	約1.6L
+	
呼気	約0.3L
+	
汗	約0.5L
合計	約2.4L

飲料水は約1.0Lとありますが、これは最低限の量です。特に汗をよくかくと、その分水分補給をより必要とします。喉が渇くと感じたときは、すでに脱水が始まっているかも…💧

水を飲まなかったら

人の体は食べ物がなくても、水があれば1ヶ月近く生きることができます。しかし、水が1滴も飲めないと、2~3日で生命維持は困難となります。

【体から水分の損失】

- 2%：めまいや吐き気、食欲減退など
- 10~12%：筋けいれん、失神など
- 20%：命の危機になり、死に至ってしまう