

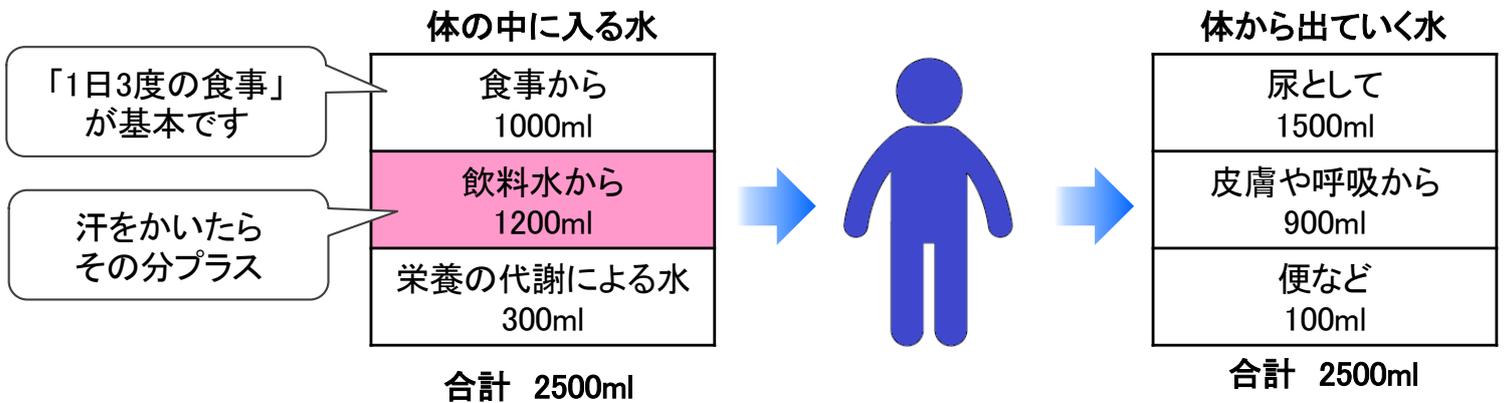
血糖値が気になる方  
のための

# 水分のとり方



成人の体は、約60%が水分です。普段の生活で、水分をとることを気にしていますか？  
汗をかく夏は特に、**脱水・熱中症・血栓予防**のためにも、上手に水分を補給しましょう！

## 1日どのくらいの水分をとればいいの？



## 水分補給の例

こまめに 水分をとるのがポイントです！



## 水分補給に適した飲み物

- 日常的な水分補給には、**水やお茶(濃くないもの)**がお勧めです
- 糖分や塩分を含まない、カフェインがあまり多くない飲み物を飲むようにしましょう  
※ カフェインには利尿作用があるので、多くとると逆に体から水分が出てしまいます

### 飲み物の特徴

コーヒー・お茶	カフェインが含まれているので、飲み過ぎに注意しましょう コーヒー・紅茶には、砂糖を入れないで飲むようにしましょう
ジュース	糖分が多いので、水分補給には適しません
スポーツドリンク	思った以上に糖分や塩分が含まれているので、注意が必要です
経口補水液 (OS-1)	脱水状態では適した飲み物ですが、糖分や塩分が多く含まれています
アルコール	アルコールには強い利尿作用があります

## その他の注意点

- 高齢の方はのどの渇きを感じにくく、脱水を起こしやすいので、意識的に水分を補給するようにしましょう。
- 水分を短時間で多量にとると、血液中のナトリウム濃度が下がる「低ナトリウム血症」を起こしてしまいます。無理にたくさんの水分をとることは避けましょう。

# 飲み物のエネルギーと糖分・塩分

2015年10月1日現在

<p>500 ml</p> 	<p>550 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>555 ml</p> 	<p>500 ml</p> 
0   0.0   0.0	0   0.0   0.0	0   0.0   0.0	0   0.0   0.0	0   3.5   0.5
<p>500 ml</p> 	<p>550 ml</p> 	<p>550 ml</p> 	<p>555 ml</p> 	<p>515 ml</p> 
70   18.0   0.1	132   33.6   0.4	99   24.8   0.4	94   23.9   0.6	98   24.7   0.1
<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 
125   31.0   0.6	55   14.0   0.7	95   23.5   0.5	85   22.0   0.5	75   22.0   0.2
<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>500 ml</p> 	<p>200 ml</p> 
170   42.0   0.6	85   21.3   0.3	17   8.0   0.4	50   12.5   1.5	20   5.0   0.6

左 エネルギー(kcal) 中 糖分(g) 右 塩分(g) 角砂糖1個=3.5g 栄養成分表示は1本あたり