

体内の水分は、基本的に尿から1500cc、呼吸や皮膚から体熱を一定に保つために700~1000cc、便から200~300ccの3つの経路を通じて体外に排出されています。合計すると2400cc~2800ccにのびります。

一方、失われた水分を補給する手段としては、まず食事から摂る水分があります。

お米や肉、魚などの食物にも水分が含まれていて、みそ汁やスープといったものからも水分が摂取できます。食事全体から補給できる水分は、成人で1日700~1000ccとされています。また、細胞が食物からの栄養素をエネルギーに換える際には、水と炭酸ガスが生じます。ここで発生する水分が200~300ccです。

ということは外に出ていく分の方が1500cc多いということになり、「**1日1500cc**」の水分摂取が必要になるといわれています。ただし、1500ccはひとつの目安です。夏場など、熱中症による脱水症状が起こりやすい時期などは、2000ccくらいまで増やしたほうがいいともいわれています。

なお、心不全や腎不全などで水分制限を指導されている方や、ほかに持病のある方の場合は、水分摂取について**必ず主治医と相談**する必要があります。

「え？多すぎて飲めない！」と思われるでしょうか？しかし、1500ccはいわゆる水でなくても、例えばお茶やジュースでもよいですし、一気に1500cc飲むわけではなく、**1日に何回かに分けて飲む**のです。むしろ一気に1500cc飲むことは「水中毒（低ナトリウム血症）」等になる危険があるので避けてください。

次月号では、水分摂取の大切さやメリットをご紹介します。

水分摂取の大切さなどは、竹内孝仁教授（医学博士）の書籍から学んだことをご紹介します。

## 食の基本・栄養バランス

管理栄養士のM.Oです  
今回は栄養バランス  
のお話です

管理  
栄養士



食という字は、人の下に良いと書くと言われることがあります。けれど欠食や野菜不足の方は多く、また高齢の方はタンパク質が不足しがちというデータもあります。

バランスの良い食事の主な注意点は、

- ・主食、主菜、副菜を揃える
- ・野菜は1日350g 両手にふわりと乗るくらいの量を
- ・塩分控えめ、麺類の汁、つけものに注意
- ・彩り良く、季節のものを取り入れる
- ・ゆったりと楽しい気分でよく噛んで

食事と健康は深くかかわっています。自分の体は1つだけ、故障しても車のように乗り換えはできません。高血圧・糖尿病・脂質異常は、食生活と深くかかわっています。

いきいき、すこやかに過ごせますように、正しい食習慣を身につけましょう。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 最近ハマっていることは？

歯科  
衛生士

Y.K



#### コーヒーが大好き！

コーヒーが大好きです。自宅でのんびり過ごす休日には、お気に入りのコーヒー屋さんの豆を挽いて、ゆっくりと味わうのが何よりの楽しみです。ほっとするような幸せを感じます。

介護職

A.O



#### 栄養価アップ 天日干し

ネットに野菜や果物をスライスし太陽の力で天日干しをしています。4~5日で、ビタミン・カルシウムが豊富な食材に！長期保存もOK。美味しさ、甘さもアップ！ ※カビには注意