



# 健康と水

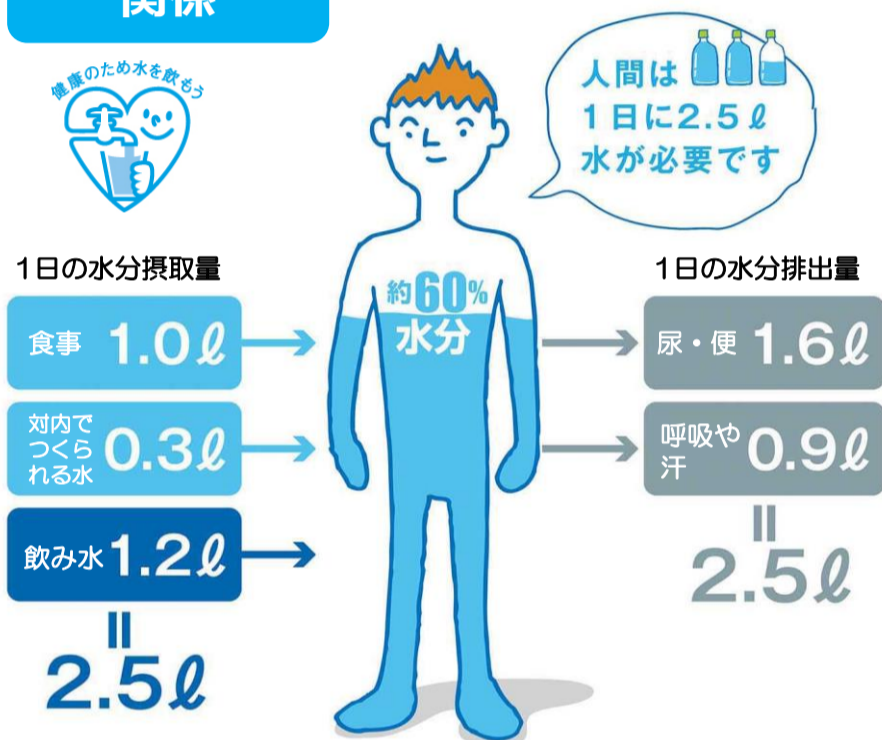


## 《 テーマ 》 健康のため水を飲もう

**目覚めのいっぱい、寝る前のいっぱい。しっかり水分 元気な毎日！**  
 体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。

### からだとの関係

人間のからだの約60%は水分です。  
 例えば体重60kgの成人男性の場合、約35kgが水分となります。



### のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きを感じる前にこまめに水を飲みましょう。



### あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



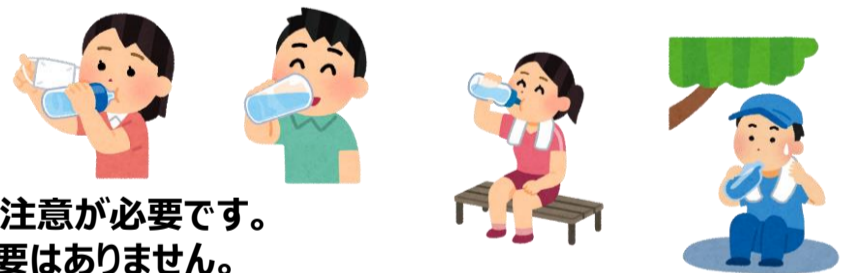
### どのように水分を取るとよいでしょうか？

**高血圧・糖尿病の方の水分補給は水が一番！！**

スポーツ飲料で水分補給をする際には塩分、糖分の摂り過ぎに注意が必要です。

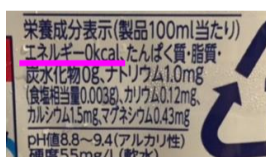
通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。

**ポイントは「のどが渇いた、と感じる前に飲む」ことです。**こまめにお水を飲むことで十分な水分補給を行うことが可能です。



### CHECK 栄養成分表示欄をチェックしましょう！

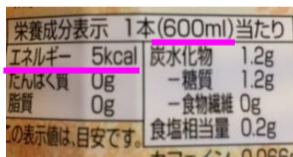
※容量に応じて換算してみましょう。(ペットボトル500ml、缶350mlが一般的です)



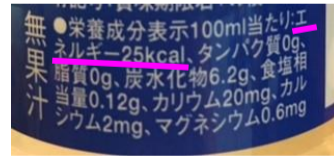
水



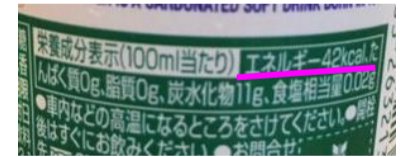
果汁10%未満の水



ほうじ茶



スポーツ飲料



ソーダ水

### CHECK 栄養成分表示の「強調表示」もチェックしましょう！

「ノンカロリー」「低カロリー」「ノンシュガー」「微糖」などの表示は、栄養成分表示において規定があります。必ずしも0kcal・砂糖0gとは限らないことを理解しておきましょう。

糖質ゼロ！

カロリーひかえめ

栄養成分	「無」「ノン」などの表示 100gまたは100mLあたりの量	「低」「オフ」などの表示 100gまたは100mLあたりの量
エネルギー（熱量）	5kcal未満（表示例：ノンカロリー）	20kcal以下（表示例：カロリーオフ）
糖類※	0.5g未満（表示例：ノンシュガー）	2.5g以下（表示例：低糖、微糖）

※栄養成分表示では、糖類とは別に炭水化物の量を示すことになっています。糖類は単糖類（ブドウ糖・果糖など）と二糖類（砂糖・乳糖など）を指します。

「健康のため水を飲もう講座」（厚生労働省）などをもとに、ダスキン健康保険組合にて作成