

こまめな水分補給を

夏は気温が高く、特に汗をかく季節です。汗をかくのは体温調節のためです。汗をかき体内の水が不足すると体温が上がり喉が渇きます。この季節は食欲減退なども水分不足につながります。もちろん他の季節でも汗をかきますし、冬ではさらに乾燥を伴います。普段から水分補給を心がけましょう。

水分補給と言っても種類や方法が様々ありますが、まずは水について。色々な種類が売られている水ですが、簡単な分類を説明しておきます。農林水産省は1990年に「ミネラルウォーター類の品質表示ガイドライン」を発表しました。現在市場に流通している日本製のミネラルウォーターは、このガイドラインによって分類され市場へ出荷されています。それによるとミネラルウォーターは、「ミネラル」と言いながらも必ずしもミネラル豊富な水でなくてもよいこと、飲むことのできる水をボトルングすればミネラルウォーター類と言っても問題ないとしています。

「水」と記載し、水の次に括弧を付して、原水(鉱水・鉱泉水・湧水・温泉水・浅井戸水・水道水等)の種類を記載すること。ただし、原水の種類を原材料として記載することができる。

【ミネラルウォーター類の分類】

①ナチュラルウォーター

分類では化学的な殺菌処理などを行わず、自然ろ過や加熱殺菌以外の処理をしていない水であることが規定されています。

②ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターの中でも特にミネラルが溶け出した水のことを指します。

③ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターを原水に人工的な殺菌処理や浄水処理、または成分調整した水を指します。(ミネラル分の調整など)

④ボトルドウォーター

上記に挙げた水以外に、河川などの水源から採水したものや蒸留水なども含め、飲料水として適用されるもの全般を指します。(原水はなんでも良い)



水に含まれるミネラル類のうちマグネシウムとカルシウムの合計量の指標を硬度といい、比較的多い方を硬水、少ない方を軟水と呼んでいます。ナチュラルウォーターの中でも硬水の方がミネラル豊富と思いき、硬水を飲んでいる方もいるかもしれません。しかし、いくらミネラル豊富と言っても食事からのほうがミネラルは効率良く取れます。できるだけバランスの良い食事を心がけましょう。

日常の水分補給は、食事が取れていればどの水でも構いません。しかしこの季節、炎天下での運動や仕事などで大量の汗をかき水分・塩分が急速に不足することがあります。すると、脱水症・熱中症になる危険もあります。そういった場合はスポーツドリンクなどもよいと思います。しかし糖分が多いので薄める等して飲みすぎに注意しましょう。そしてカフェインが含まれている飲み物(コーヒー・紅茶など)には利尿作用があり、外に出る水分がいつもより増えてしまうので、飲み過ぎは気をつけましょう。ちなみにアルコール飲料は、飲んだ分だけアルコール分解に水を必要とし、水分不足をひきおこしますのでご注意ください。

ドラッグストア等で市販されている経口補水液は、体内の水に近い成分でできています。外出時非常用に携帯しておくのも良いと思いますが使用上注意が必要です。(ナトリウム、カリウムの摂取制限を受けていらっしゃる方は、かかりつけ医師に必ずご相談ください)

経口補水液は軽度から中程度の脱水症状発症時や、下痢、嘔吐、発熱に伴う脱水や過度の発汗による脱水状態時の飲料であり、常飲する物ではありません。あくまで緊急時用の飲み物です。

脱水症、熱中症予防には普段からこまめな水分補給と3食バランスのとれた食事、体力回復のための十分な睡眠が大切です。夏を健康に乗り切りましょう。



管理栄養士
伊藤 慶崇