

栄養だより 8・9月号



水分

今回は“水分”についてです。
梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が始まりました。
のどが渇くこの季節、気を付けたいポイントと
飲み物の特徴についておさらいしてみましょう。

水分を摂りすぎたらどうなる？



1日の飲水量の目安は？

ドライウェイト (kg) × 15ml ※無尿の場合



【体重増加量の目安】

- 1日空き → ドライウェイト(kg)の3%以内
- 2日空き → ドライウェイト(kg)の5%以内

気を付けたいポイントは？

- 塩分を控える (1日6g未満を目標に) → のどの渇きを抑える
- 水分が多い料理・食品に注意
→ 果物・ゼリー・プリン・ヨーグルト・アイス
ラーメン(麺類)・カレー・シチュー・鍋物・お粥 など…
- 普段使用するコップの容量を知る → 飲水量の把握
- 自分の体重増加量の目安を知っておく → 暴飲暴食をしない

主な飲み物のカリウム・リン

飲み物 (100ml当たり)	カリウム(mg)	リン(mg)
玉露	340	30
煎茶	27	2
ほうじ茶	24	1
ウーロン茶	13	1
玄米茶	7	1
麦茶	6	1
紅茶	8	2
牛乳	150	93
ミルクココア(粉末20g)	146	46
コーヒー(ドリップ)	65	7
コーヒー(インスタント2g)	72	7
缶コーヒー(ミルク入)	60	19
野菜ジュース	250	11
オレンジジュース(濃縮還元)	190	18
アップルジュース(濃縮還元)	110	9
サイダー	4	0
コーラ	2	11
スポーツドリンク	26	0
焼酎	微量	微量
ウイスキー	1	微量
ブランデー	1	微量
日本酒	5	9
ビール	34	15
黒ビール	55	33
発泡酒	13	8
梅酒	39	3
ワイン (白)	60	12
ワイン (赤)	110	13

ご自身の飲水量の
範囲内で
飲みましょう



お茶の中でも
カリウム・リンが
特に少ない



コーヒーやココアも
カリウムが高め



カリウムは少ないが、
血糖値が上がるため
糖尿病の方は注意



ビールは
カリウム・リン両方
多めなので注意!!
ワインもカリウム↑

