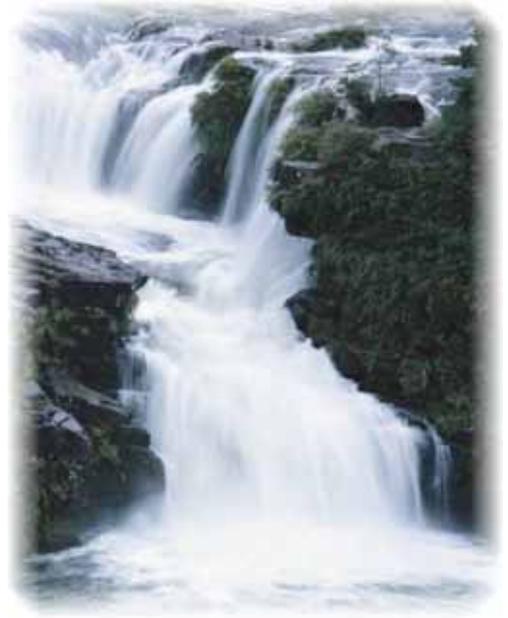


# 水の話 VOL.9



## 1日に必要な水分量

人間は1日に、約2.5ℓの水が、必要とされています。私たちは毎日食べ物や飲み物から、水を補給しています。

その内訳は、飲み物から1ℓ、食べ物から1ℓですが、これではまだ、0.5ℓほど足りません。足りない分は、体内で炭水化物、脂肪、タンパク質などがエネルギーに変わるときに、酸化してできる水です。

これを代謝水といいます。

それでは排泄される水の量はどのくらいでしょうか。

おおよそですが、尿として1.5ℓ、大便として0.1ℓ、汗として0.5ℓ、呼吸0.4ℓが、排泄されているといわれています。

実は、私たちが生きていくために使われている水の量はこれだけではありません。

大腸から吸収される水には、消化のために必要な唾液・胃液・胆汁・膵液・腸液も入ります。その量は1日8ℓといわれています。

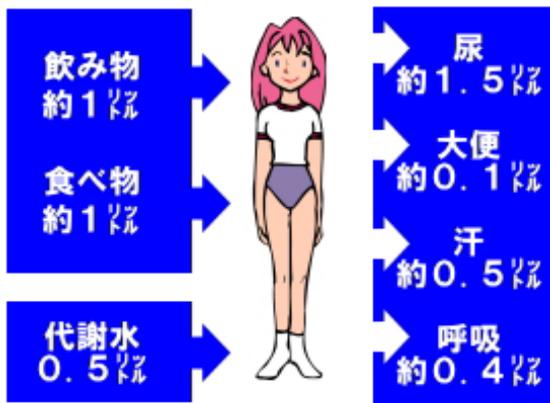
体内を循環した水分は腎臓でろ過されて再吸収されています。その量は1日180ℓにもなります。

水は栄養を血液や組織液に溶かし込み、からだのすみずみまで送り届けてくれます。同時に老廃物を運搬して腎臓に届けます。

その他にも、汗として蒸発して体温を一定に保つてくれます。

こうして考えてみると私たちの体は、水なしでは生きていけないということが、よくわかります。

## 1日のからだに入る水分量と出る水分量



大腸から吸収される、その他の水分。  
唾液 + 胃液 + 胆汁 + 膵液 + 腸液 = 8ℓ

### おもな食品の水分含有量

食品名	水分含有量
野菜	90%以上
果物	87~89%
魚介類	70~85%
食肉類	70%以上
卵	約70%
魚肉ソーセージ	66~69%
塩鮭	60~63%
ハム・ソーセージ	56~65%
チーズ	35~53%
味噌	40~50%
パン	35%
煮干し	16%
乾燥穀類・豆類	13~15%
貯蔵米	13~14%
小麦粉	13~14%
乾めん	約10%
ビスケット	4%
緑茶葉	4%



## 体内の水が失われると

もし、水の補給がなければどうでしょう。1%の水分が失われると、のどの渇きをおぼえます。

2%で血液の濃縮が始まります。

4%で吐き気や感情が不安定になります。

6%で体温、脈拍、呼吸が上昇してきます。

8%で呼吸困難、チアノーゼがおこります。

10%で筋痙攣、失神などがおこります。

11%で腎機能がはたらかなくなります。

14%で皮膚のしわ、視力低下になります。

18%で皮膚がひび割れてきます。

20%の水分が失われると、生理機能が止まり死んでしまいます。

良い水分をこまめに補給することが、いかに大事なことなのか、これでわかると思います。

これからもサングの水で、しっかりと水分補給をしていきましょう。