

RIZAP
トレーナーが伝授



神戸市職員共済組合特別企画

水分補給はダイエットにも効果的! 知っておきたい夏以外にも起きる 脱水症・熱中症対策

脱水症の種類を知って、最適な対策をしていきましょう。
毎日の水分摂取で代謝も同時にアップ!

ここだけは押さえておきたい4つのおすすめポイント～水分補給編～

Point 1

のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給



Point 2

起床時に一杯の白湯を飲む! いつ飲むのか決める事で習慣作りへと繋がります



Point 3

お茶やコーヒーには利尿作用があるため、水やスポーツドリンク、無糖の炭酸水などがおすすめ!



Point 4

トマトやキュウリなど、食材からの水分補給も Good



おすすめメニュー

1. 経口補水液



< 1 人分の栄養価 >	
エネルギー	78 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
糖質	20.0 g
炭水化物	20.0 g
食物繊維総量	0.0 g
食塩相当量	3.0 g

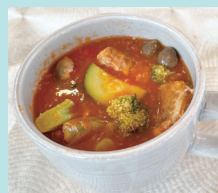
< 材料 (1 人分) >

- ・水 500ml
- ・塩 1.5 グラム (小さじ 1/4 杯)
- ・砂糖 20 グラム (大さじ 2 強)



作り方の動画はこちら ▶

2. サバ缶で作るごろごろ野菜スープ



< 1 人分の栄養価 >	
エネルギー	197.7 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	7.6 g
糖質	6.5 g
炭水化物	11.7 g
食物繊維総量	5.2 g
食塩相当量	1.9 g

< 材料 (4 人分) >

- ・鯖缶 120g(1 缶)
- ・カットトマト缶 400g(1 缶)
- ・ブロッコリー 200 g
- ・しめじ 80 g
- ・ズッキーニ 200g(1 本)
- ・コンソメ 15g(キューブ 3 つ)
- ・オリーブオイル 12g(大さじ 1)
- ・ショウガ 3g(チューブ2cm)
- ・水 200ml ・塩コショウ 少々



作り方の動画はこちら ▶

脱水症や熱中症になったときの正しい水分補給とは

脱水症は 2種類

①「水分」のみ が不足している場合 …〈高張性脱水〉



乳幼児、高齢者など、自分で水分補給が出来ない人に発症しやすく、場合によっては、発熱や激しい口渇

状態、意識の混濁などを起こすこともあります。

この場合は、水分が不足しているため、“水” から水分を補給しましょう。

②「水分」と「電解質」 が不足している場合 …〈低張性脱水〉



水分と一緒に血液中の塩分が不足してしまう状態をいいます。長時間のスポーツなど、発汗を伴う際

に発症しやすく、だるさや吐き気、けいれんなどの症状が現れます。この場合は、スポーツドリンクや経口補水液※で水分を補給しましょう。

※吸収スピードは速いが、塩分を多く含むため普段の水分補給や飲用には適さない。
※自分で作ることもできます。(レシピ参照)

水分補給はダイエットにも効果的! あなたは1日どれくらいの“水”を飲んでいますか!?

私たち人間に水分が必要な理由は沢山あります。

- 栄養や酸素を運ぶ
- 老廃物を体外に排出する
- 発汗で体温調節をする
- 新陳代謝をスムーズにする

男性 = 3 ℓ

女性 = 2 ℓ

を目安に水分補給を心がけましょう。

つまり水を飲むことによって 体内の循環が良くなり、結果痩せやすくなります。

ワンポイント アドバイス

1 ～ 2 時間おきにコップ 1 杯ずつ (200ml 程度) こまめに飲むことで、効率よく吸収されます。

水を飲むタイミングなどを 1 日の中で決めるのも、習慣化へのポイントです!

RIZAP 語録

夢や理想を自由に思い描くあなただけの時間を大切に

大人になってから自分の将来の夢や理想を考える時間が少なくなっていないか? あなたの一度きりの人生、好きなことを好きに楽しむための時間、身体を大切にしていきたいと思います。

トレーナー 川元 梨代菜

