健康だより
9月号

ニチアス株式会社

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライト500

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

水分補給の大切さ



水分補給の大切さ

成人の体はなんと**約6割が水分で構成**されています。これを一定に保つためには日頃の水分補給が大切。よりよい水分補給のタイミングとおすすめの飲み物についてご紹介します。

水分補給のタイミング

水分が不足しがちなタイミングは…

その1 起床時



睡眠中は皮膚や呼気から水分が失われています。
目覚めたらまず、コップ1杯の水を！

その2 入浴の前後



入浴すると汗などから約800ml※の水分が失われます。特に長時間入る場合は、入浴前後に水分補給を。
※42度のお湯に約15分入浴後、30分安静にした場合

その3 寝る前



睡眠中の水分不足を補うため、寝る前にも水を飲んでおきましょう。

喉の渇きを脳が感じたとき、体はすでに脱水状態。喉が渇く前にこまめに水分を取りましょう。
また、水分補給を目的に飲むときは、麦茶やミネラルウォーターがおすすめです。

水分補給の大切さ

こんな時はどうする?

運動をして汗をかいたとき

たくさん運動をして汗をかいた後のビールは最高!と、喉の渇きをビールで潤すのはNG。
アルコールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。
まずは、汗で失われた水分やミネラルを補うために、水やスポーツドリンクを飲みましょう。

疲れが溜まっていて、元気を出したいとき

疲れているときは“エナジードリンク”を飲むことが多いのでは?
エナジードリンクを飲むと元気になりますが、それはカロリーやカフェインによる一時的な効果。
日常的に大量に飲むと、カフェインの取り過ぎによって、めまいや心拍数の増加、幻覚、ふるえ、吐き気や下痢などの症状を引き起こす可能性があります。
一日の容量を守り、ここぞ!というときに活用してみてはいかがですか?



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.