

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.116

2026年8月号

特集：上手な水分補給で
脱水予防！

おすすめレシピ：甘酒トマト
スープ



Smile

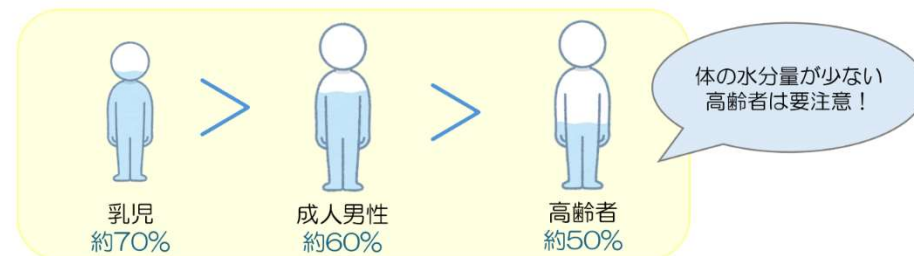
えがおの保険薬局
株式会社 エスマイル

上手な水分補給で脱水予防！

水分補給しているつもりでも実は水分が足りていないかもしれません。
効率よく上手に水分を補給して脱水を予防しましょう。

からだの水分量^{※1}

人間の身体に含まれる水分量は、およそ体重の50～80%で加齢とともに少なくなります。



からだの中の水のはたらきは、体温調節（熱の運搬、蒸発による放熱）と栄養素や老廃物の運搬および内部環境を維持（体液の濃度、浸透圧の調整）することで、生命の維持に大変重要です。その水分量は1日の水分の摂取と排泄により一定に調節されています。

脱水になりやすい人^{※2}

- ・発熱や下痢などの症状がある人
- ・のどの渇きを感じにくい高齢者
- ・深酒して二日酔いの人
- ・身体機能が未熟な小児
- ・屋外で運動や作業をする人

水分補給の目安量^{※1}

脱水を予防するためにはこまめな水分補給が大切です。

水分補給の目安量

1日あたり1.2L（200mlのコップで6杯分）



『1時間にコップ1杯の水分補給』
を意識しましょう！

※1「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省）（https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php）
P34をもとに株式会社エスマイル山本作成

※2「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省）（https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php）
P36,P39,P41,P60をもとに株式会社エスマイル山本作成

水分補給の6つのポイント※3

①こまめに水分補給

気付かないうちに汗をかいていることも！
活動量に関わらずこまめに水分を補給
しましょう。



②のどが渇く前に水分補給

軽い脱水状態ではのどの渇きを感じません！
のどが渇いていなくても水分を補給する
習慣をつけましょう。



③アルコール飲料での 水分補給は×

アルコールは尿の量を増やすため、
排泄により体内の水分が失われてしまいます。



⑤起床時、入浴後に 水分を補給

入浴時、睡眠時も発汗しています！
起床時や入浴後は水分を補給しましょう。



④1日あたり1.2ℓの水分補給

食事等に含まれる水分を除いて1日あたり
1.2ℓの水分補給が目安とされています。



⑥大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに

大量の発汗がある場合は水だけでなく、
塩分が含まれるスポーツ飲料等の摂取が
おすすめです！



おすすめレシピ

甘酒トマトスープ



※4
栄養価(1人分)
エネルギー：97kcal
たんぱく質：2.3g
脂質：2.6g
炭水化物：17.8g
食物繊維：2.2g
食塩相当量：0.8g
カリウム：324mg

材料(4人分)

・カットトマト缶	1缶
・玉ねぎ	1個
・甘酒	200ml
・水	200ml
・オリーブオイル	大さじ1
・コンソメ	1個(小さじ2)
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ1

甘酒

※5
ビタミンやミネラル、
食物繊維などが含まれる甘酒は
栄養価が高いことから、
「飲む点滴」とも言われています。
冬やお正月のイメージのある甘酒ですが、
暑い夏にもおすすめの食品です！

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める
- ③トマト缶、水、コンソメを加え蓋をして弱火で5分程度煮る
- ④甘酒を加えてひと煮たちさせたら、塩、こしょうで味をととのえる

ポイント

- ☆ビタミンやミネラルが摂れる熱中症・夏バテ予防におすすめなレシピです
- ☆冷蔵庫で冷やして冷製スープとしても楽しめます

※4Excelアドイン「栄養プラス® Ver.2」を使用して算出

※5電子冊子「にっぽんの発酵食品」(農林水産省)

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/index.html>
P18甘酒 をもとに株式会社エスマイル山本作成