

「水」って大切!

体の中の水は、ただ体の中に溜まっているわけではありません。血液として体内を駆けめぐったり、細胞間を行き来したり、内臓や骨を作ったりして、常に動いています。また、動いているだけではなく、さまざまな方法で体外に出て行っているのです。

水といっても様々な種類があります。どのようなものがあるのか見てみましょう!

『出ていく水』と『とりこむ水』

知らない間に失われていく水分

⇒気づかないかもしれませんが、わたしたちは、息を吐くときに、肺から常に水分を出しています。肺や気道は湿っていて、この水分が呼吸によって、1日に約400mlも失われているのです。

⇒皮膚からも水分は失われます。体内の水分が皮膚表面に達し、1日約600mlの水分が蒸発します。

ガラスに息を吹きかけると、ガラスがくもりませんが、これは肺から息とともに出てきた水分がガラスについて結露したものです。

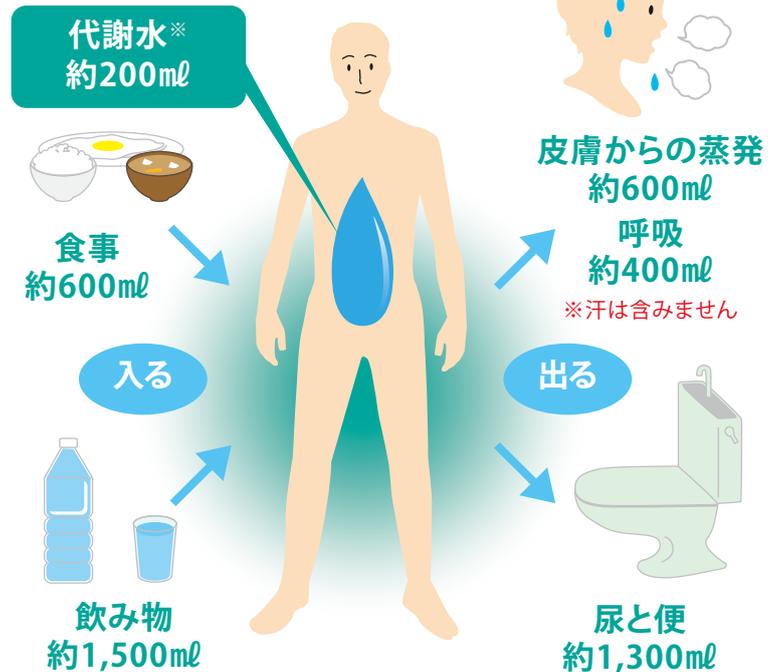
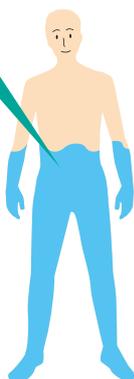


右記を見ると、食べ物にも多くの水が含まれていることが分かります。

大人
約60~65%



赤ちゃん
約75%



※代謝水… 体内で脂肪や糖質などの栄養素が燃焼することによって発生する水分(燃焼水)。

知らないうちに、合わせて1,000mlもの水分が体から失われているのです。そのほか、汗や尿、便からも水分は出て行きます。合計すると 1日に2,300mlもの水が体外に放出されていることもあります。

| | |
|-----------|--------|
| ご飯1杯 | 約90ml |
| 食パン1枚 | 約20ml |
| キャベツの葉1枚 | 約45ml |
| トマト1個 | 約150ml |
| 豚ロースカツ1人前 | 約75ml |
| マグロの刺身4切 | 約45ml |
| 卵1個 | 約45ml |

人間の体の50~75パーセントは水でできている!!

人間の体はほとんどが水でできています。性別や年齢で差はありますが、胎児では体重の約90%、新生児では約75%、子供では約70%、成人では約60%~65%、高齢者では50~55%を水が占めているのです。