

体重増加と水分摂取量

○体重増加の目安量の一覧

※DW…ドライウェイト

DW	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg
1日空き DW×0.03(3%)	1.4kg	1.5kg	1.7kg	1.8kg	2.0kg	2.1kg	2.3kg
2日空き DW×0.05(5%)	2.3kg	2.5kg	2.8kg	3.0kg	3.3kg	3.5kg	3.8kg

○飲み物の注意点をチェックしよう！

チェックが入る箇所は
ポイントをよく読みましょう！

□自分がどれくらい飲んでいるかわからない

①記録して自分の飲水量を知りましょう

DW×15mlが1日の飲水量目安ですが
できる限り少なくすることが大切であるため
500～600ml/日を目標にするとよいでしょう

②水筒に1日分を入れて管理しましょう
水筒やペットボトルに入れることで
飲みすぎ防止になります

□ジュースやコーヒー、お酒を飲む

①ジュース・コーヒーは1日1杯

ジュースは砂糖も入っているため
飲み過ぎると喉が渇く原因になります
1日コップ1杯と決めて、飲んだ分
お茶は減らしましょう

②お酒は飲水量内で飲みましょう

お酒は体内でアルコールを分解する際に
大量の水分が必要です。そのため
水分補給として飲むのはオススメしません

□冷たい飲み物が好きでよく飲む

①まずは常温の飲み物に慣れましょう

冷たい飲み物は喉越しがよく
つい飲み過ぎてしまいがちです
常温～温かい飲み物に慣れましょう

②冷たい物を飲みたい場合

・氷をなめて少しずつ水分を摂取しましょう
・ペットボトルで水やお茶を凍らせて
少しずつ飲みましょう

□喉が渇きやすい

①ジュースや甘いカフェオレなどは控える

甘い飲み物は口渴を感じやすくなります
喉が渇く場合は、お茶や水にしましょう

②うがいやマウスウォッシュをする

喉が渇くたびに水分を摂取すると体重増加が
いつもより多くなります

○水分の多い食べ物・少ない食べ物

水分の多い食べ物



水分の少ない食べ物

