

水は1日2ℓ以上 飲んだほうがよい？

監修 ● 管理栄養士
徳田 泰子

たくさん飲めば美容や健康に
よいわけではありません

目安は1.0～1.5ℓ

水は「飲み方」も大切

「1日2ℓ以上の水を飲む」ことはモデルなどが行っている美容法・健康法として知られ、実践している女性も多いはず。人間の体は約60%が水で、美しい肌を保ったり、代謝のよい体をつくるうえで、欠かせないものですが、水をたくさん飲めばそれだけ美容や健康によい効果が得られるわけではありません。

大事なのは、体外に出る水分と体内に入る水分のバランスがとれていること。尿や汗、便として1日に出ていく水分は2.3ℓ前後です。1日の食事と代謝の過程で発生する水分で約1.0ℓが補給できるため、1日に必要な飲料水の量は1.0～1.5ℓ。汗をかいたときで約2.0ℓです。

これ以上の水を飲んでも、尿として排泄されるだけ。また、尿の回数や量が少ない人、汗をあまりかかない人が水を飲みすぎると、体内に余分な水分が停滞してむくみやだるさなどの原因になります。

一度に多量の水を飲むと体内のナトリウム濃度が低下し、内臓に負担がかかります。冷たい水も体を冷やします。

1.0～1.5ℓ分の水をペットボトルなどで用意し、1日かけてこまめに飲むと、適量の水分を補給しやすくなります。常温の水を1度に150～200mlずつ、ゆっくり飲みましょう。寝ているあいだや入浴時も汗などで体の水分が失われるため、起床時と就寝前、入浴前後も水分を補給したいタイミングです。暑いときや運動時は、汗をかいた分だけ水分をとるようにしましょう。

なお、水分補給は「水」で行うのが基本。カフェインの少ない麦茶やほうじ茶でもOKです。カフェインの多い濃い緑茶やコーヒー、ビールなどのアルコールは利尿作用があり、最近よくみかける果物エキスが入った水も糖分が含まれているため、水分補給には不向きです。

美容と健康によい水の飲み方

- 1日に飲む水の量の目安は1.0～1.5ℓ。汗をかいた日で2.0ℓ。
- 常温の水を1度に150～200mlずつ、ゆっくり飲む。
- 1.0～1.5ℓの水を、1日かけてこまめに飲む。起床時と就寝前、入浴前後も水分を補給したいタイミング。
- 汗をかいたときは、その分の水分もこまめに補給する。
- カフェインや糖分を含む飲みものやアルコールは水分補給に不向き。



「硬水」と「軟水」は、味の好みや用途で飲み分けよう

カルシウムやマグネシウムが多い水を硬水、少ない水を軟水といいます。硬水はヨーロッパや北米の水に多く、クセがあります。ミネラル分を補給でき、便を柔らかくするため、運動時や便秘ぎみのときにおすすめです。日本の水は軟水で飲みやすく、料理などにも向いています。味の好みや用途で飲み分けましょう。

