



## 健康応援だより



2023年1月  
赤城クリニック  
作成者  
管理栄養士 酒寄

### 食品・食材に含まれる水分量は？

冬晴れの空が美しい季節となりました。

まだまだ厳しい寒さと乾燥が続いているが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
「飲む水分を気を付けているのに、何だか体重の増えが多いな…」と  
感じることはないでしょうか？

尿量が減少してくると、飲水・代謝水・食事から入ってくる水分は体内に  
溜まり、心臓や血管に負担をかけてしまいます。

体重増加は自分のドライウェイトの2日空きで5%、1日空きで3%で  
調整できるよう心掛けましょう。

今回は、食事から摂る水分として各食品や食材の水分量をお伝えいたします。

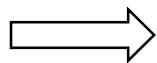


### 各食品・食材の水分量

**主食**：種類を変えるだけでも水分量が変わります。  
体重増加の多い時など工夫してみましょう。



白米ご飯 150g

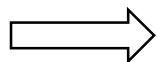


含まれる水分量

90ml



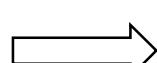
白米軟飯 150g



107ml



全粥 150g



125ml



切り餅2枚 100g



45ml



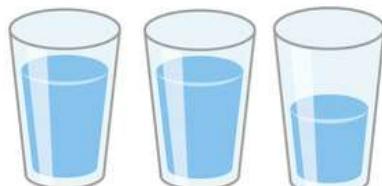
食パン8枚切り 2枚



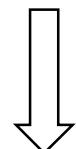
34ml



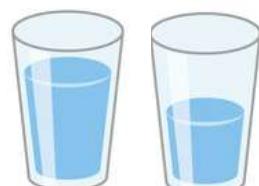
かけうどん 1杯



500ml



汁を全て残しても…



300ml

**果物**：ほとんどの果物は重さの80～90%が水分です。

食べ過ぎは水分増加に繋がると共にカリウムの過剰摂取が心配です。  
目安量を確認し、食べ過ぎに注意しましょう。



りんご  
中1/3個  
(約90g)



75ml



みかん  
1個  
(約70g)



78ml



いちご  
大3個  
(約60g)



54ml



同じ食材でも調理法を変えることで水分を控えることが出来ます。  
**水分 多** 蒸す > 煮る > 焼く > 炒める > 揚げる **水分 少**  
日々の調理やお惣菜購入時の参考になさってください。