


# 水分足りてる??

尿の色が薄く、多量 → 体内水分貯蔵量は十分 

尿の色が濃く、少量 → **脱水!!**

**CHECK**

男性用小便器⇒便器を流れ落ちる尿の色  
個室トイレ⇒便器に溜まった尿の色

**食事モ大切**

バランスの良い食事を  
しっかりとることで、熱中症の  
予防にもつながります。

身体を動かすエネルギー源や、  
汗の成分である水分や  
電解質(ナトリウム、カリウムなど)  
を補給できます。

朝食を欠食したり、少しか  
食べないと、リスクが高まります。

## 尿の色

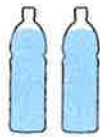
## 水分補給推奨量 (体重50~80kgの場合)

### 脱水リスク：危険

体重の約2%か、2%以上の脱水

2.5Y 7/6 (JIS標準色票)

2.5Y 8/6 (JIS標準色票)



1~2L程度の  
水分補給をしよう

### 脱水リスク：警戒

体重の約1.5%の脱水

5Y 9/4 (JIS標準色票)



1L程度の  
水分補給をしよう

### 脱水リスク：注意

体重の約1%の脱水

5Y 9/3 (JIS標準色票)



500ml~1L程度の  
水分補給をしよう

### 脱水リスク：低い

5Y 9/2 (JIS標準色票)



尿量が少ないときには、  
コップ1杯程度の  
水分を追加しよう

### 脱水リスク：なし

2.5Y 9/1 (JIS標準色票)



こまめな  
水分補給を続けよう

※実際の色はJIS標準色票を参考にしてほしい

尿の色が薄くても、  
2~3時間に1度くらい  
トイレに行きたくなるように  
定期的に適量の水分を  
補給しましょう。

スポーツ栄養学  
著：鈴木志保子

図 7-1

脱水状態把握のための尿指標および水分補給量の図