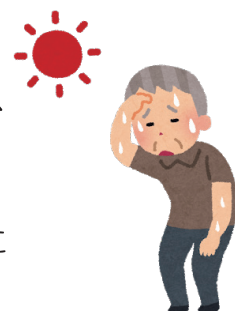


栄養だより

脱水について

人間の体の約60%は、水分（血液、消化液、リンパ液、細胞間液などの体液）が占めており、体の機能を保持するために重要な役割を担っています。体内の水分とナトリウム（塩）のどちらか一方、または両方が不足している状態を脱水といいます。

脱水の原因として、水の摂取不足や、運動時や高温環境下で大量に汗をかいたり、発熱や嘔吐・下痢などの体調不良などで水分が失われたりすることが考えられます。とくに高齢者は加齢に伴い、のどの渇きを感じにくく、あまり水分をとらなくなったり、腎機能が弱まり尿の濃縮力が落ちるため、身体に蓄える水分が減少して脱水症状になりやすいといわれています。



脱水の予防

①水分が不足しやすい、就寝の前後やスポーツをしている途中・前後、入浴の前後などまた、飲酒中や後などに水分を摂ることが重要です。



②多くの人が水分の摂取量が不足しているため、コップの水をあと2杯飲むと一日に必要な水の量を確保できると言われています。その時にジュースやスポーツ飲料など糖分・塩分濃度が高いものを摂ると吸収までの時間が長くなってしまうので注意が必要です。またアルコールや、コーヒーなどの多量にカフェインを含む飲料は、利尿作用があるため水分補給には適していません。（参考：厚生労働省HP）



③部屋の湿度や温度を調節しましょう。室内環境を整えることで、体の水分量が保たれます。



おすすめレシピ

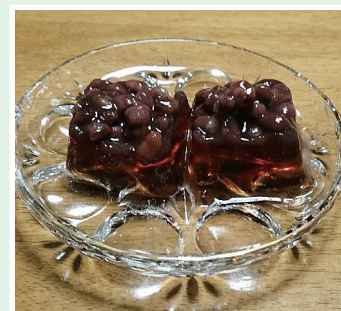
簡単さっぱりお茶とあずきのキューブ

材料（3人分）

ほうじ茶 ……………400 cc
砂糖 ……………20 g
粉ゼラチン ……………5 g
ゆであずき缶「低糖」 …100 g

作り方

- ①鍋にほうじ茶を温め、砂糖を入れて溶かす。
- ②粉ゼラチンを入れて溶かし、火を止め冷ます。
- ③とろみがついてきたらゆであずきを入れ、型（4cm×4cm×4cm／個の製氷皿）に流して冷蔵庫で冷やし固める。



栄養量（1人分）：エネルギー 104kcal／たんぱく質 2.9g／脂質 0.1g／食塩相当量 0.1g